

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»

Институт психологии

Кафедра психологии образования

**СЕМЕЙНОЕ САМОСОЗНАНИЕ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЗАЦИИ  
СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

Выпускная квалификационная работа

направление 44.04.02 – Психолого-педагогическое образование

направленность - «Психология семьи и семейное консультирование»

Квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав.кафедрой

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись  
\_\_\_\_\_ 2018г.

Исполнитель:  
Антоненко Наталья Валерьевна  
- студент ППС-1601- z группы

\_\_\_\_\_ подпись

Руководитель ОПОП:

\_\_\_\_\_ Н.Н. Васягина  
подпись

Научный руководитель:  
Адушкина Ксения  
Валериевна,  
кандидат психологических наук,  
доцент кафедры психологии  
образования

\_\_\_\_\_ подпись

Екатеринбург 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>Введение.....</b>	<b>3</b>
<b>Глава 1. Теоретические аспекты исследования семейного самосознания, семейных отношений и факторов гармонизации супружеских отношений</b>	
1.1. Специфика семейных ролей и отношений .....	8
1.2. Семейное самосознание как отражение семейных отношений.....	23
1.3. Факторы гармонизации супружеских отношений.....	34
Выводы по первой главе.....	46
<b>Глава 2. Анализ семейного самосознание мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений</b>	
2.1. Организация и методы исследования.....	49
2.2. Особенности когнитивного компонента семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений.....	53
2.3. Особенности эмоционального компонента семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений.....	69
2.4. Особенности поведенческого компонента семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений.....	78
Выводы по второй главе.....	83
<b>Глава 3. Гармонизация супружеских отношений.....</b>	<b>87</b>
3.1.Гармонизация супружеских отношений сквозь призму семейного самосознания в условиях групповой работы.....	87
Выводы по третьей главе.....	95
<b>Заключение.....</b>	<b>96</b>
<b>Список литературы.....</b>	<b>101</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>108</b>

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования.** На протяжении всей человеческой истории семья и брак были важнейшими институтами. В семье удовлетворяются базовые потребности в безопасности, любви, общении, продолжении рода. Однако в настоящее время гармоничные супружеские отношения зачастую не складываются, что приводит к разводам.

Данные ВЦИОМ 2017 года свидетельствуют о том, что в России разводятся более 50 % пар, вступающих в брак. Причинами разводов являются алкоголизм или наркомания (41%), неверность одного из супругов (20%), вмешательство родственников в дела семьи (18%), неудовлетворенность в общении или подмена общения с супругом общением в социальных сетях (15%), неудовлетворенность в интимных отношениях (6%). В частности, по данным администрации Серовского городского округа за период январь – июнь 2017 - 2018г.г. на 17,5% уменьшилось количество зарегистрированных браков (274 – 226). Количество разводов увеличилось на 3,6% (165 – 171).

Осознание причин и поиск способов гармонизации супружеских отношений является актуальным на сегодняшний день. Популяция полной, единожды созданной семьи может помочь сохранению браков. Возрождение семейных ценностей: верности, любви, уважения, умения дорожить супругом вернут гармонию не только в супружеские союзы, но и в общество в целом. В основе развития данной ценности в сознании граждан лежит проблема семейного самосознания. Устойчивые изменения в структуре группы начинаются с изменения потребностей, заложенных в самосознании каждого члена семьи, так как самосознание является «вершиной развития личности» (А.А. Реан). Изучив особенности семейного самосознания как фактора гармонизации супружеских отношений, мы сможем говорить о возможности развития семьи, повышения её значимости в обществе. Изучение влияния семейного самосознания мужчин и женщин на гармонизацию отношений в

браке даст возможность понимание формы работы с супругами, соответствующей новой реальности. Даст понимание эффективного способа психологического сопровождения как мужчин, так и женщин в семейно-брачных отношениях, укрепит супружеские отношения, которые станут основой новой семьи.

Всё это делает актуальным изучение семейного самосознания мужчин и женщин в современных условиях.

Изучение зарубежной и отечественной психологии свидетельствует о том, что проблемы гармонизации супружеских отношений изучаются в разных аспектах. Объектом исследования, как правило, служат детерминанты, влияющие на супружеские отношения. В данном вопросе изучены психологические функции семьи (Э. К. Васильева, Н. В. Малярова, Н. А. Юркевич и др.), выявлены детерминанты построения семейных отношений и причины их дисгармонии (Л. А. Андреева, М. А. Дмитриева, А. Н. Елизаров, О. А. Карабанова, Т. М. Мишина, Н. Я. Соловьев, И. В. Ткаченко, Л. Б. Шнейдер и др.), особенности брачных отношений и супружеских конфликтов (Ю. Е. Алешина, Н. Н. Коростылева, А. Н. Обозов, Н. В. Поддубный, С.С. Седельников и др.), разработаны стратегии и технологии оптимизации состояния семейной системы в целом и ее отдельных подсистем (А. Я. Варга, О. А. Карабанова, А. Г. Лидерс, Р. В. Овчарова, Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис и др.). Эмпирически обоснованные способы гармонизации супружеских отношений затрагивают такие феномены как толерантность супругов (Т.А. Саблина), согласованность супружеских ролей (О.Э.Бакланова), сексуально-эротическая удовлетворенность, наличие общих интересов в сфере досуга и удач в межличностных отношениях, развитие симпатии, уважения (В.А. Сысенко, СВ. Ковалев, Л.А. Богданович, В.И. Зацепин), присутствие любви между супругами (Л.Б. Шнейдер). Семейное самосознание как индивидуальная психологическая реальность субъекта семейных отношений, влияющая на семейные отношения, нашло отражение в работах Н.Н. Васягиной, К.В.

Адушкиной, составлен структурно-содержательный анализ семейного самосознания женщин, предложена типология женщин с разным уровнем семейного самосознания (К.В. Адушкина), предложена программа психолого-педагогического сопровождения женщин с целью гармонизации семейных отношений (Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина); Т.В. Пфау выявлены особенности семейного самосознания женщин в зависимости от семейного статуса, раскрыта структура семейного самосознания женщин с разным опытом материнства (Е.Н. Костарева).

Однако, несмотря на достаточное количество работ, посвященных многосторонней изученности семейного самосознания в семье в целом, как группе, как системе, отмечается явная недостаточность исследований способов работы с семейным самосознанием как индивидуальной психологической реальности субъектов семейных отношений, как мужчин, так и женщин с целью гармонизации супружеских отношений.

Этим обусловлена потребность в изучении семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений. Дополнительные знания особенностей работы с семейным самосознанием помогут эффективно организовать психолого-педагогическое сопровождение как мужчин, так и женщин, направленное на гармонизацию супружеских отношений.

**Цель исследования** – теоретически и эмпирически доказать, что семейное самосознание является фактором гармонизации супружеских отношений.

**Объект исследования** - семейное самосознание.

**Предмет исследования** - гармонизация супружеских отношений сквозь призму работы с семейным самосознанием супругов.

**Гипотеза исследования** заключается в предположении, заключается в предположении о том, что психологическое воздействие на семейное самосознание супругов может быть эффективным способом гармонизации супружеских отношений.

### **Задачи исследования:**

1. Изучить теоретические аспекты семейного самосознания мужчин и женщин.
2. Изучить причины дисгармоничных супружеских отношений и установить их связь с семейным самосознанием супругов.
3. Выявить специфику психологической работы с семейным самосознанием супругов.
4. Выявить возможности семейного самосознания как фактора гармонизации супружеских отношений.

### **Теоретико-методологическая база исследования:**

- фундаментальные психологические подходы к развитию самоотношения личности (И.С. Кон, Э. Бернс, С.Л. Рубинштейн, А.А. Реан, С.Р. Пантеев, Л.И. Божович, В.В. Столин, М.И. Лисина, И.С. Мухина);
- психологические подходы к развитию семейного самосознания (Т.М. Мишина, О.А. Карабанова, А. Феррейра, Л.Б. Шнейдер, Е.Е. Минеева, Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина);
- взгляды отечественных и зарубежных ученых на психологию семейных отношений (У. Харли, Т. Андреева, И.С. Кон, Ю.И. Алешина, Е.П. Ильин, Э.Г. Эйдемиллер, В.А. Сысенко, Л.Б. Шнейдер).

**Методы исследования.** Для решения поставленных задач был использован комплекс взаимодополняющих исследовательских методов: теоретических (анализ и обобщение философской, психологической литературы; построение гипотез, прогнозирование и моделирование, содержательная интерпретация и анализ результатов), эмпирических (психодиагностические методы, методы математической статистики и графической обработки результатов).

**Практическая значимость исследования.** Нахождение способов работы с семейным самосознанием мужчин и женщин позволит проводить эффективную работу по психологическому сопровождению супружеских пар.

**Структура исследования.** Выпускная квалификационная работа состоит из введения, трёх глав, заключения, списка литературы, приложений.

# ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ СЕМЕЙНОГО САМОСОЗНАНИЯ И СЕМЕЙНЫХ ОТНОШЕНИЙ

## 1.1 Специфика семейных ролей и отношений

Для того чтобы лучше понять специфику семейных ролей и отношений мужчин и женщин, рассмотрим семью как единицу психологического анализа, понятие семейная роль, применительно к мужчинам и женщинам, категорию «отношение», отношения, связывающие членов семьи.

Изучение семьи было актуальным на протяжении всей истории человечества и осуществлялось с философской, социологической, психологической, экономической точек зрения (Аристотель, А. Адлер, И. Я. Баховен, Дж. Боулби, Э. Вестермарк, Ч. Дарвин, Э. Дюркгейм, А.М. Коллонтай, Ж.Пиаже, Ф. Ле Пле, П.Ф. Лесгафт, Л.Г. Морган, П.А. Сорокин, З. Фрейд, П.А. Флоренский, Ф. Энгельс и мн. др.).

Общей теории семьи в строгом ее понимании на сегодняшний день не существует, так как этот феномен является метаобъемлющим и сложным. Задача изучения семьи обусловлено следующими обстоятельствами:

1. Метаструктурностью аспектов, составляющих суть семьи как социальной и психологической системы. Семья вбирает в себя большое число разнообразных отношений, взаимосвязей. В формировании этих отношений участвует значительное количество личностных особенностей членов семьи, социальное окружение семьи, обычаи, традиции, социально-экономические условия и т. д.

2. Отсутствием единого подхода к проблемам семьи, единого понимания ее сущности и структуры. [1].

Существующие подходы к пониманию семьи можно разделить на группы:



- семья как социальный институт (характерен больше для экономики, юриспруденции, демографии и т.п.);
- семья как малая группа (М.С. Мацковский, Т.М.Мишина, Н.Я. Соловьёв, А.Г. Харчев и др.)
- семья как система (А.И. Антонов, И.К.Берг, М.Боуэн, С. Джонсон, В.М. Медков, С. Минухин, В. Сатир, и др.)

У семьи как социального института на первое место выходят общественные и государственные законы, определяющие функционирование семьи, как возможности удовлетворения повседневных личных и общих потребностей. Социальная значимость семьи заключается в формированию, сохранению и передаче по наследству культуры, жизненному опыту, семья – это школа поведения, первого образования. При рассмотрении семьи как социального института обычно рассматриваются не конкретные семьи, а образцы семейного поведения, соответствующие определенному типу культуры, эпохе или социальных групп, а характерные роли и распределение власти в семье.

При изучении семьи как малой социальной группы на первый план выходят её структура, функции и динамика развития. Это социальная общность, основанная на браке, кровном родстве или усыновлении (удочерении), члены которой связаны единством быта, взаимной моральной ответственностью и взаимопомощью. В психологии при анализе семьи как социальной группы внимание в первую очередь обращается на особенности формальных и неформальных правил в сфере брачно-семейных отношений, выяснению причин и мотивов заключения брака, устойчивости или неустойчивости брачного союза, стремления иметь детей или не иметь их и т.п.

А.Г. Харчев и М.С. Мацковский, как самые известные социологи России определяют семью как социальный институт (по характеру общественного воздействия на брачно-семейные отношения), обладающей исторически обусловленной организацией малая социальная группа. Члены

семьи связаны брачными или родственными отношениями, общностью быта, взаимной ответственностью, что детерминировано социальной потребностью в воспроизводстве человеческого рода, как физического, так и духовного обновления общества [58].

В случае рассмотрения семьи как системы, мы берём за основу, что всё, что в ней существует: отношения, роли, ценности каждого члена семьи взаимосвязаны, взаимообусловлены и взаимоизменяемы. И все взаимосвязи вне семьи так же влияют на неё как и внешние условия влияют на семью. В этом случае самым важным становятся такие параметры как: семейные правила и стереотипы взаимодействия, семейные мифы и стабилизаторы, семейная история, границы и т.п.

Таким образом, семья является сложной социальной и психологической системой, которая основана на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, характеризующаяся общим местожительством, общностью быта, экономической кооперацией, воспроизводством, взаимной ответственностью, взаимным удовлетворением потребностей друг друга [1].

Основываясь на трех общих подходах к семье, по мнению Л.Б. Шнейдер, т. е. рассматривая ее как социальный институт, как малую группу и как систему взаимоотношений, можно заметить, что представления о семье все больше отличаются от признанных строгих правил, норм и ценностей, присущих семье, заданных обществом, и приближаются к образу семьи как малой группы, в которой функции, роли и ценности зависят от составляющих ее личностей. Это является признаком современной семьи и подчеркивает индивидуальность и уникальность каждого союза. И в этом случае самыми актуальными опорами в исследовании семьи будут являться потребности каждого из супругов. Сфера жизнедеятельности семьи, непосредственно связанная с удовлетворением определенных потребностей её членов, называется функцией.

Обсуждая функции семьи, можно согласиться с мнением Н. Я. Соловьева, полагающего, что функций семьи столько, сколько видов потребностей в устойчивой, повторяющейся форме она удовлетворяет».

Понимание этого позволяет отделить семейные потребности, они же семейные функции от других, укрупнить и обобщить их.

Г. Навайтис обозначил основные группы семейных потребностей, к ним относим:

- создание и поддержание материальных условий жизнедеятельности семьи;
- потребности в любви и опеке, связанные с материнством;
- потребность в психологической и физической близости;
- потребность в семейном общении.

Исходя из таких компонентов, четко обозначаются основные сферы семейной реальности: наличие и участие в ведении быта, рождение и воспитание детей, интимность и семейное общение.

О наличии и важности личных потребностей в браке каждого из супругов, говорит отечественный исследователь Сысенко В.А. «Как известно, брак заключается для взаимного удовлетворения самых разнообразных потребностей. Частичное и полное неудовлетворение тех или иных потребностей одного или обоих супругов ведет к ссорам, а затем и к хроническим конфликтам, разрушая устойчивость брака» [58].

Теория конфликтности В.А. Сысенко, которая имеет в своей основе неудовлетворенные потребности супругов, позволяет обосновать лишь часть дисгармоничных супружеских отношений. Другой род конфликтов, приводящих к дисгармонии и рассогласованию супругов – это конфликты, возникающие на почве разделения труда, несогласованности в системе взаимных прав и обязанностей в семье. В основе данной группы конфликтов лежит теория ролей, интенсивно разрабатываемая в современной социальной психологии. Но если посмотреть на несогласованность ролей, отсутствия единого понимания своих прав и обязанностей через призму

взаимоотношений, то этот феномен можно трактовать как неудовлетворение потребностей супругов в сотрудничестве, умении договориться, следовательно в отсутствии взаимопонимания, основанного на эмпатии и теплом отношении друг к другу, взаимопомощи и психологической поддержки. Следовательно, конфликт ролей можно рассматривать как конфликт особой специфической потребности.

По мнению Э. Г. Эйдемиллера и В. В. Юстицкиса, важнейшими характеристиками семьи являются структура и динамика. Состав семьи, численность и сложившиеся взаимоотношения определяют структуру семьи. Анализируя структуру семьи можно ответить на вопрос, каким образом реализуются функции семьи: кто и в каких ситуациях осуществляет руководство и кто исполнение, как распределены между членами обязанности и права. С точки зрения структуры семьи можно выделить такие семьи, где руководство и организация всех ее функций сосредоточены в руках одного члена семьи (авторитарный отец «тиран»), либо другой тип семьи, где руководство и организация, а следовательно и ответственность лежит на обоих супругах, но в разных сферах (ведение хозяйства на жене, а материальный вопрос на муже). Различной может быть структура семьи и с точки зрения того, как в ней распределены обязанности: большинство обязанностей лежат на одном из членов семьи или обязанности распределены равномерно.

«Нарушение структуры семьи — это такие особенности структуры, которые затрудняют или препятствуют выполнению семьей ее функций. По этой причине нарушением структуры отношений в семье следует признать семейный конфликт, препятствующий выполнению семьей различных ее функций» (Э. Г. Эйдемиллер, В. В. Юстицкис). Вследствие развода супругов, например, может оказаться нарушенной эмоциональная функция семьи: ребенок не получает эмоциональной поддержки отца или матери (в зависимости от того с кем остался ребенок) или получает ее, но недостаточно.

Таким образом, существенное значение имеет функционально-ролевая структура семейных отношений для успешного развития брака.

В настоящее время наблюдается трансформация и возникновение новой, современной семьи для которой традиционные нормы брачно-семейных, в том числе функционально-ролевых неприемлемы.

Современные нормы предполагают не единый для всего общества способ построения функционально-ролевых отношений в семье, а индивидуальный для разных семей, гибкое распределение обязанностей, появлением прав, которые ранее не реализовывались, несвойственные семьям предыдущей эпохи (мужчины берут отпуск по уходу за ребенком, женщины обеспечивают большее материальное содержание всех членов семьи). [70].

По мнению Шнейдер, функционально-ролевая гармоничность супружеских отношений представляет собой динамический показатель психологического здоровья семьи и отражает уровень взаимопонимания, взаимоподдержки, взаимопомощи, взаимодоверия, между членами семьи. Тесная взаимосвязь и положительное взаимовлияние друг на друга придают семейной системе стабильность и устойчивость.

В настоящее время под воздействием различных факторов современной жизни все чаще возникают конфликты между ролью и личностью, что характеризует период изменения смысла семьи в целом, понимания о её функциях и ролях в жизни каждого её члена. Семья уже не может оказывать такого влияния на личность как в прошлом столетии, не может подавлять и «подводить», «ломать» личность согласно стереотипным ролям, таким как «хорошая мать», «домохозяйка», «глава семьи» [67].

По мнению Л.Б. Шнейдер, природой и обществом каждый мужчина подготавливается к тому, чтобы стать мужем и отцом, а женщина - женой и матерью. В самом общем плане отношения между мужчиной и женщиной в семье определяются экономическим строем общества. Матриархат имел свою экономическую основу, патриархат - свою. Однако и в том, и в другом

случае семья была авторитарной. Превосходство одного пола над другим пронизывало всю семейную жизнь. Частные случаи проявления однополого «правления» в семье встречается и в наше время, но это перестало быть стереотипным, традиционно-принятым и одобряемым среди сознательных граждан нашей страны. Само понятие семейной роли как конкретизация социальных ролей мужа, жены, матери, отца, детей и т. д. является по сути социологическим, следовательно оно может не быть отражением самой личности, отражением его семейного самосознания.

Роль – это «социальная функция личности, соответствующая принятым нормам, способ поведения людей в зависимости от их статуса, или позиции в обществе, в системе межличностных отношений». Изменения ролевых отношений в семье являются важнейшей стороной современного преобразования брачно-семейных отношений. Важнейшей проблемой современных семей становится ситуация «выбора» способа ролевого взаимодействия и согласования их между собой. Процесс возникновения новой ролевой структуры семьи соизмерим с адаптацией супругов друг к другу, приспособлению к жизни в новых условиях при чем «без правил» и ведёт к обретению уникального стиля семейной жизни [67].

В зарубежной психологии рассмотрение семейных ролей составляют понятия половых ролей, полоролевой системы, полоролевой дифференциации. Большинство авторов под половыми ролями понимает систему культурных норм, определяющих допустимые способы поведения и личностные качества на основе половой принадлежности. Иногда эту систему называют полоролевой системой.

Полоролевые системы – это культурные ожидания относительно социальных ролей, социальных деятельностей, подходящих для мужчин и женщин. Стереотипное поведение мужчины – профессионал с возможностью обеспечить семью материально и женщина – мать, хозяйка дома и если это не в ущерб «сохранения домашнего очага» профессиональная деятельность. Надо отметить, что сходство модели семьи с отечественной можно объяснить

одной эпохой, единым социальным контекстом. Такой ролевой модели придерживаются большинство зарубежных исследователей.

В последнее время в работах зарубежных исследователей главными предметами анализа являются факторы и следствия нарастающей эгалитарности семьи, касающиеся в первую очередь ролевых установок. В исследовании выделен ряд факторов, влияющих на «выбор» семьей того или иного способа ролевого взаимодействия. Этими факторами являются: наличие детей, принадлежность к социальному классу, стадия семейного цикла, факт работы жены и т. д. (Хоффман Л. В., Най Ф. И., Торнтон А. и др.). Анализ зарубежными авторами «следствий» выбранного семьей ролевого образца можно найти в работах Голдберга Н., Сканцони Дж., Фоке Г. Л. и др.. В проведенных исследованиях показаны отрицательные последствия традиционной ролевой модели и для женщин, и для мужчин, трудности, с которыми сталкиваются семьи, принявшие эгалитарный образец распределения ролей продемонстрированы в трудах Раппопорта Р., Бергера М. и др., выявлено влияние сферы ролевых отношений на удовлетворенность супругов своим браком. Боуэн Г. Л., Отнер Д. К. и др. обнаружили, что значение той или иной ролевой модели для супругов определяется гармоничностью их ролевого взаимодействия, совпадений их идеалов и ожиданий.

Понимание и значимость роли в семейных отношениях изучалось многими исследователями как в России, так и зарубежом. В частности, Т. Яценко были выделены четыре основные супружеские роли: сексуальный партнер, друг, опекун и покровитель, реализующие соответствующие потребности: сексуальная, потребность в эмоциональной связи и теплоте, потребность в опеке и бытовая потребность [1].

В 1950 году А. Мангус предложил использовать ролевую теорию для изучения супружества, исходя из того, что интегральным качеством в супружестве является функция ролевого восприятия, ролевого ожидания и ролевого представительства супругов. Свою концепцию на основе ролевой

теории предложили Т. Парсонс и Р. Бейло. По их мнению, роли мужа носят в основном инструментальный характер, а роли жены – экспрессивный [1].

Американский социолог К. Киркпатрик считает, что возможны три вида супружеских ролей: традиционные, товарищеские и партнерские.

Так традиционные роли предполагают со стороны женщины рождение и воспитание детей, поддержание дома, признание приоритета интересов мужа приспособленность к зависимости, терпимость к ограничению сферы деятельности. Со стороны мужчины – преданность жене, обеспечение безопасности семьи, поддержание власти и контроля, принятие основных решений, эмоциональная благодарность жене за принятие приспособленности к зависимости, обеспечение алиментов при разводе. Товарищеские роли требуют от жены поддержания внешней привлекательности, поддержания полезных социальных контактов мужа, интересного общения с мужем и гостями обеспечение разнообразия жизни и устранения скуки, обеспечения моральной поддержки и сексуального удовлетворения мужа. От мужчины требуется восхищения женой, ответной романтической любви и нежности, рыцарское отношение к женщине, обеспечение образования и досуга. Роли партнеров и от жены и от мужа требуют одного: экономического вклада в семью, равной ответственности в различных сферах семейной жизни, участия в домашней работе. Но, помимо общего, от жены еще требуется:

- готовность отказа от рыцарства супруга (так как супруги равны),
- равной ответственности за поддержание статуса семьи, в случае развода и отсутствия детей

—отказ от материальной помощи.

А от мужа: - принятие равного статуса жены и согласия с ее равным участием в принятии любых решений [21].

Алешина Ю. Е. предлагает следующую классификация основных ролей в семье:

1. Ответственный за материальное обеспечение семьи.



2. Хозяин - хозяйка.
3. Роль воспитателя.
4. Роль сексуального партнера.
5. Роль организатора развлечений.
6. Организатор семейной субкультуры.
7. Роль «психотерапевта».

По теории В.А. Сысенко существует пять основных потребностей супругов, которые определяют семейные роли и отношения

мужчины в браке:

- 1) половое удовлетворение,
- 2) спутник по отдыху,
- 3) привлекательная жена,
- 4) ведение домашнего хозяйства,
- 5) восхищение.

женщины в браке:

- 1) нежность,
- 2) возможность поговорить,
- 3) честность и открытость,
- 4) финансовая поддержка,
- 5) посвященность семье.

На первый взгляд потребности могут отличаться, но по семантическому наполнению они схожи – это и психо-физическое удовлетворение, надежность и поддержка в отношениях, но единственное различие в том, что истинная потребность мужчины и женщины в том, чтобы ведущим, но при этом не единоличным в материальном, сексуальном отношении был мужчина, а ведущей, но так же не единоличной в вопросах воспитания детей и домашнего хозяйства - женщина.

Дисгармоничные отношения в супружеских отношениях часто возникают не от нежелания удовлетворять потребности друг друга, а от незнания. «Вовсе не значит, что, удовлетворяя потребности супруга, вы должны скрежетать зубами, занимаясь тем, что вам совершенно не нравится. Это значит, что вы должны готовиться к удовлетворению тех потребностей, которых сами не испытываете. Стараясь понять своего супруга как полностью отличного от вас человека, вы можете стать, если захотите, знатоком в удовлетворении всех супружеских потребностей человека» (Харли Уиллард Ф. Законы семейной жизни. М., 1992. С. 21).

Существует ряд обстоятельств, делающих проблему ролевой внутрисемейной структуры особенно актуальной для современной семьи. Что такое традиционная и эгалитарная семья, в чем их различия? Это, прежде всего, две различные системы распределения внутрисемейных ролей. Так, традиционная семья - это семья, где за супругами в соответствии с их полом закреплены определенные роли - жена выполняет роль матери и хозяйки, муж в основном ответственен за материальное обеспечение и сексуальные отношения.

В эгалитарной семье фактически все роли распределяются между мужем и женой преимущественно поровну. Между традиционной и эгалитарной семьей лежит ряд переходных форм, где также имеется своя специфическая структура семейных ролей. Таков, например, брак-супружество, где жена хотя и выполняет прежде всего роли матери и хозяйки, но огромное внимание уделяет также выполнению роли друга (психотерапевта) по отношению к мужу.

Полученные результаты эмпирического исследования К.В. Адушкиной (2013) дали возможность уточнить представление о структурно-содержательных особенностях семейного самосознания современной женщины. Выделены наиболее значимые и осознаваемые семейные роли женщины: мать, жена, дочь [1].

В условиях существования разных норм и образцов ролевого поведения процесс выбора, формирования отношений, возникновения ролевой структуры семьи тесно связан с межличностными отношениями супругов и их установками. В настоящее время качество межличностных отношений супругов определяется прежде всего тем, как воспринимают их сами супруги, насколько благополучными и успешными они их считают. Однако до настоящего времени остается мало изученным вопрос, как воспринимают молодые люди свой создавшийся брак и какое место занимают в этом их ролевые отношения. Можно сказать, что возможность включения членов пары в совместную деятельность предстает в виде такого

сочетания личностных и поведенческих характеристик, которое Б. Мурстейн, автор, завоевавший популярность в области исследования развития эмоциональных отношений теории «стимул – ценность – роль», назвал ролевым соответствием. Речь идет о соответствии друг другу взятых на себя членами пары межличностных ролей и наличии базы для совместного взаимодействия с другими людьми, социальными системами или предметным миром. База эта видится автором в определенном сочетании личностных характеристик членов пары, например, потребность в доминировании у одного из партнеров, сочетающаяся с потребностью в подчинении у другого [67]. Но дело в том, что дисгармоничные супружеские отношения выявляют как раз несоответствие особенностей личности, что ведёт к конфликтам на почве распределения прав и обязанностей, главенства и подчинения. Подбор пар по «подходящим», вернее единым требованиям произойдёт по всей видимости только после полной трансформации семьи и создании новейшей системы семейных ценностей, новых форм ролевых установок и ожиданий.

В исследованиях К.В. Адушкиной говорится о том, что, содержание ролей мужчины и женщины в браке определяется историческим и культурным контекстом.

Для психологического анализа ролей в современной семье первостепенное значение имеет вывод отечественных и зарубежных исследователей о неопределенности норм, регулирующих в настоящее время брачно-семейные, в том числе ролевые, отношения. Перед молодыми людьми в современном обществе стоят непростые задачи: определить для себя свой образ ролевого распределения и взаимодействия в семье. Проблема выбора, принятия семьей того или иного ролевого образца сопряжена с формированием отношения членов семьи к этому образу, как к своей роли в семье так и к выполнению ролей другими членами семьи. Так же можно говорить о том, что роли будут являться частью семейного самосознания в частности его поведенческим компонентом, включающим обязанности по

сохранению и поддержанию физической и психологической составляющей партнёра. Таким образом часть самосознания будут включать как роли – действия по ведению быта, воспитанию детей, так и вербальное, сексуальное и эмоциональное общение.

Аналогичный интерес у отечественных и зарубежных исследователей вызывает специфика семейных отношений, многие из них указывают на то, что правила ролевого поведения и ролевого отношения в семье устанавливаются в процессе жизнедеятельности семьи, в тесной взаимосвязи с межличностными отношениями и общением членов семьи. Рассмотрим специфику семейных отношений мужчин и женщин.

Семейные отношения представляют собой структурированную целостность, элементы которой взаимосвязаны, взаимообусловлены. Семейные отношения регулируются нормами морали и права. Их основу составляет брак – законное признание взаимоотношений мужчины и женщины, которые сопровождаются рождением детей и ответственностью за физическое и моральное здоровье членов семьи. Важными условиями существования семьи являются совместная деятельность и совместная территория местожительства – жилище, дом, собственность как экономическая основа ее жизни, а также общекультурная среда в рамках общей культуры определенного народа, конфессии, государства. Таким образом, сторонники любого подхода к определению семьи, согласны с тем, что целостность семьи формируется из разного рода отношений (юридических, бытовых, психологических), которые связывают членов этой семьи. Предметом нашего исследования, однозначно, являются психологические отношения, реализуемые в семейной жизни, поэтому обратимся к категории «отношение» и рассмотрим её более подробно.

Значение отношений людей друг с другом впервые было осмыслено Л.Фейербахом, который считал, что человеческая сущность проявляется только в общении, в единстве человека с человеком [1]. Эта идея нашла свое развитие в психологии.

«Психологическое отношение» определяется как целостная система индивидуальных, избирательных, сознательных связей личности с различными сторонами объективной действительности, как система, которая складывается в ходе истории развития человека, выражает его личный опыт, определяет действия и переживания. Истоки отечественных традиций в исследовании отношений определены взглядами А.Ф. Лазурского, В.Н. Мясищева, А.А. Бодалёва, А.В. Петровского, А.Г. Асмолова и др., подчеркивавших важность отношений человека к окружающим его явлениям и людям [1].

Анализируя, различные определения понятия «отношение» можно заметить, что в отношении к другому, также как и в самосознании, выделяются три компонента: познавательный (восприятие и понимание людьми друг друга), эмоциональный (межличностная привлекательность\ антипатия) и поведенческий (взаимовлияние и ролевое поведение), благодаря чему исследование самосознания сквозь призму отношений представляется весьма актуальным.

Проблема психологии семейных отношений возникает в плане реализации жизненной и личностной идеологии человека, в плане становления семейного сценария человека и в плане реализации смыслов и целей семейной жизни. Известный американский психолог В. Сатир пишет, что «хорошо налаженные семейные отношения – это вопрос выживания, вопрос первостепенной жизненной важности» [1].

Исследования взаимоотношений в семье концентрируются на изучении взаимодействия, коммуникации, межличностного согласия, близости членов семьи в различных социальных и семейных ситуациях, на организации семейной жизни и факторах устойчивости семьи как группы (работы Ж.Пиаже, З.Фрейда и их последователей).

В западной психологии активно развиты такие направления семейной психотерапии как системная, коммуникативная, стратегическая,

поведенческая и т.п., в рамках которых продолжается изучение и гармонизация семьи и семейных отношений.

Отечественными исследователями приведены следующие определения, так Л.Б. Шнейдер под семейными отношениями понимает «искусство всех членов семьи быть вместе», выделяя в качестве детерминант гармоничных межличностных отношений статусно-ролевые различия, психологическую дистанцию, валентность отношений и свободную или вынужденную причину создания пары.

«Отношения между людьми в системе психологического знания понимаются, во-первых, как некая система взаимодействия контактов, связей, во-вторых, как оценка субъектом самих этих взаимодействий и контактов, а также участвующих в них партнеров. Эти два аспекта – объективный и оценочный – представляют две стороны реальности семейной жизни. Для семьи частота контактов, их содержание определяется тем, как члены семьи относятся друг к другу» [67].

А. Кроник рассматривает гармоничные стороны отношений с самыми близкими людьми, которые отличаются психологической близостью, взаимной авторитетностью, положительной эмоциональной окрашенностью. Обладают наибольшим потенциалом осознаваемости и длительности своего существования [1].

В.Н. Дружинин рассматривает семью как структуру, состоящую из отношений «доминирования-подчинения» (власть), ответственности и эмоциональной близости. В свою очередь «любовь» как психоэмоциональная близость, либо лежит в основе семьи, либо возникает в процессе ее существования. Причем знак психической эмоциональной близости не обязательно положительный: равнодушие, отчуждение, ненависть наполняют существование семьи не меньше чем любовь, понимание и сочувствие [21].

Обобщая теоретический материал, проанализированный в нашем исследовании, можно сделать следующие выводы:

Специфика семейных ролей и отношений определяется:

- историческим и культурным контекстом
- межличностными отношениями супругов и их установками
- составом и количеством членов семьи
- потребностями членов семьи
- выбранным «образцом» ролевого взаимодействия из множества существующих либо формированием уникального «образца».

Анализ показывает, что в семейных отношениях наиболее изученным является поведенческий компонент, функционально-ролевые отношения. Не менее изученным является эмоциональный компонент: эмоциональная близость, общий психологический климат, удовлетворенность семейной жизнью, самоотношение и т.п. наименее изученным является когнитивный компонент, который, как правило, рассматривался как вспомогательный фактор при изучении эмоционального компонента.

Семейные роли и отношения являются отражением семейного самосознания и однозначно сопряжены с гармонизацией семейных отношений.

## **1.2 Семейное самосознание как отражение семейных отношений**

Как уже анализировалось выше семейное самосознание является отражением семейных отношений и является фактором гармонизации семейных отношений. Чтобы установить эти взаимосвязи чётче обратимся к работам исследователей. На основе анализа Адушкиной К.В. базовых психологических концепций самосознания можно утверждать, что самосознание является прижизненным образованием, складывающимся под воздействием условий, в которых оказалась развивающаяся личность, и тех межличностных отношений, в которые она включена. Человек познает себя только в процессе общения и взаимодействия с другими людьми. Он познает себя, суммируя точки зрения значимых людей, социальных групп и

коллективов. Таким образом, становление и функционирование самосознания происходит в условиях различных социальных групп: этноса, семьи, коллектива и др. [1].

Самосознание – это феномен, позволяющий сохранить постоянство собственного поведения и испытывать чувство ответственности за социальные ценности, усвоенные индивидом. Общеизвестным в науке является факт, что уровень развития личности пропорционален уровню развития её самосознания (И.С. Кон 1984; А.Н. Леонтьев 1975; В.В. Столин 1983; С.Л. Рубинштейн 1989). При этом самосознание есть не только рефлексия своего «Я», сколько осознание своего способа жизни, своих отношений с миром и людьми самим человеком [48].

Так как и семья, и профессиональное сообщество, и этнос являются социальными группами, исследования семейного самосознания основываются на единых принципах. Проблема определения самосознания как групповой или индивидуальной реальности на сегодняшний день является немаловажной. Самосознание может рассматриваться как способность некой общности к самоотражению (групповой уровень), а также способность отдельного человека представлять себя в качестве субъекта, наделенного специфическими групповыми особенностями (индивидуальный уровень).

Чтобы понять особенности семейного самосознания рассмотрим опыт изучения самосознания личности в условиях различных социальных групп для более полного понимания особенностей семейного самосознания.

В изучении этнического самосознания наметились два подхода: с одной стороны первичной является группа, от общегрупповых характеристик зависят индивидуальные особенности членов группы, и поэтому именно группа, а не индивид является объектом исследования при изучении национального самосознания (Г.Гегеля, Г.Бокля, Г.Ле Бона и др.), аналогично исследовали этническое самосознание А. Кардинер, Р. Бенедикт, М. Мид. Опираясь на «личность» как основной компонент, определяющий



целое. С другой стороны, наоборот, именно из совокупности индивидуальных проявлений складывается самосознание этноса в целом, поэтому именно индивиды – члены группы являются предметом изучения (Э. Ренан, О.Бауер, Э.Дюркгейм, М.Вебер). Таких же взглядов придерживаются Н.П.Чебоксаров, говоря о самосознании как результате воздействия общности, Ю.В. Бромлей представлял структуру самосознания как общности в определенных условиях.

Структура самосознания представлена в исследованиях Ю.В.Арутюнян выделяет четыре «этнических источника», питающих национальное самосознание: «родовой», «психологический», «культурный» и «социальный». В частности, к «психологическому» источнику относятся накопленные народом духовные идеалы - от религиозных до социальных [9].

П.П.Золотова (1997) говорит о том, что этническое самосознание функционирует на личностном и групповом уровне. Природа его заключается, с одной стороны, в способности этнической общности к самоотражению, с другой стороны, в способности отдельного человека осознавать самого себя в этно-национальном мире, представлять себя в качестве субъекта, наделённого специфическими этническими особенностями [1].

Ш. Ниязалиеву (2000) представляется бесспорным, что без познания индивидуальных, личностных проявлений этнической психологии невозможно воссоздать более или менее объективно общественно-психологические особенности той или иной общности. Личность и нация диалектически взаимосвязаны, взаимно обусловлены и не исключают друг друга [1].

Рассмотрим специфику представлений о профессиональное самосознание и его структуре.

Существуют разные подходы к пониманию профессионального самосознания так же разделяют его как индивидуальный и коллективный феномен. Например, Б.Д.Порыгин считает, что профессиональное

самосознание – это осознание человеком своей принадлежности к некоторой профессиональной группе [1].

В.Н. Казиев считает, что профессиональное самосознание является инстанцией, в которой происходит оценка имеющихся достижений, планирования направления саморазвития, его осуществление [1].

Можно отметить, что профессиональное самосознание прямо связано с осознанием человеком себя в профессиональной деятельности, с определенной самооценкой себя как профессионала (П.А. Шавир, В.Д. Брагина), т.е. содержание профессионального самосознания относится к профессиональной деятельности и к себе, как к субъекту этой деятельности.

Если самосознание формируется в жизнедеятельности и общении с окружающими людьми и является результатом познания себя, своих действий, психических качеств и т.д., то профессиональное самосознание – это проекция всех структурных компонентов самосознания на профессиональную деятельность.

По структуре профессиональное самосознание представлено различными компонентами и по мнению Марковской включает в себя:

- осознание человеком норм, правил, моделей своей профессии, как эталонов для осознания своих качеств;
- осознание этих качеств у других людей, сравнение себя с неким абстрактом или конкретным коллегой;
- учет оценки себя как профессионала со стороны коллег;
- самооценивание человеком своих отдельных сторон – понимание себя, своего профессионального поведения, а также эмоциональное отношение и оценивание себя. [1].

А.А. Деркач и О.В. Москаленко в своих работах выделяют функциональные и структурные компоненты профессионального самосознания: когнитивный, реализующийся в самопознании; мотивационный, реализующийся в самоактуализации; эмоциональный,

реализующийся в самопонимании; операциональный, реализующийся в саморегуляции [1].

В понимании профессионального самосознания важным является рост профессионального мастерства, продвижение по службе, повышение авторитета, упрочнение социального статуса. Важное значение имеет также постановка целей и контроль за их осуществлением, а так же осознание и оценка отношений. Отношения в коллективе как значимой группе формируют отношение человека к самому себе как к специалисту, отношение к коллегам по профессии, отношение к своей профессиональной деятельности и отношение других к себе.

Таким образом, в науке не сложилось единого мнения относительно определения, содержания и функционирования самосознания в условиях различных социальных групп; в зависимости от целей и задач исследования в качестве носителя самосознания может рассматриваться как вся группа в целом, так и личность представителя этой группы; социологически ориентированные исследования изучают самосознание преимущественно на уровне группы, психологически ориентированные – на уровне личности.

Проецируя логику исследования, заданную в исследованиях этнического и профессионального самосознания, предположим, что семейное самосознание так же может быть рассмотрено с позиций группового и индивидуального подходов.

Многочисленные исследования подтверждают факт того, что семья – это группа или система, поэтому на первый план выходит проблема восприятия семьи её членами. Для описания данного феномена существует множество понятий: «образ Мы», «семейная идентичность», «эмоциональное и когнитивное Мы данной семьи», «семейные мифы», «модель семьи», «образ семьи», «имплицитная теория семьи» (С.Анджело, Н.Н.Лебедева, О.А.Минеева, Е.Е.Сапогова, И.А. Разумова, М.Уайт, А.Феррейра, Д.Фримен, А.В.Черников, Л.Б.Шнейдер, А.Эллис и др.) [1].

Термин «семейное самосознание» в отечественную психологию ввела Т.М. Мишина (1983) в статье «Семейная психотерапия и динамика образа семьи». Она рассматривает семейное самосознание как интегративную социально-психологическую характеристику, включающую в себя мировоззренческие установки, мотивы, привычки, традиции. Это не сумма психологических особенностей членов семьи, а качественно новое образование, сложившееся в результате совместной деятельности и отношений, основная функция которого – целостная регуляция поведения семьи и её образа жизни [36].

Опираясь на теорию Т.М. Мишиной и культурологические исследования И.А. Разумовой, О.А. Карабанова представляет наиболее проработанную модель семейного самосознания определяя его как согласованный образ семьи, разделяемый всеми её членами представлений о ценностях семьи, её статусе, образе жизни, ролях, главенстве, нормах и правилах взаимодействия.

Структуру семейного самосознания, по мнению О.А. Карабановой, составляют следующие элементы:

1. Семейная судьба - разделённое представление членов семьи о сходстве персональных судеб и жизненного пути родственников, их согласованности в пределах родственной сферы. Одним из механизмов проявления семейной судьбы является семейный «календарь», он выполняет функцию фиксации дат или периодов повторяющихся событий – дней рождений, бракосочетаний, смертей и т.п. Тем самым происходит неосознаваемое подкрепление повторяемости судеб родственников.
2. Семейная история – она воплощается в семейной родословной, автобиографии, реликвиях, фотографиях, в семейном имени. Семейная автобиография включает рассказы о создании и распаде семьи, которые создаются в контексте эталонных идей и представлений об идеальном супружеском союзе. Семейные реликвии – это предметы, длительное время сохраняющиеся в семье и передаваемые по наследству, почитаемые семьей и

несущие на себе символическое отражение семьи и рода (иконы, обручальные кольца, юбилейные подарки и т.п.). Психотехническое значение действия передачи реликвии из рук в руки состоит в укреплении семьи и утверждение особой роли получателя реликвии как продолжателя традиций и хранителя истории семьи. Семейные фотографии обеспечивают единство истории рода, четко структурируют временную ретроспективу. И, наконец, имена, передаваемые «по наследству», также выполняют функцию стабилизации семьи и рода [37].

У. Тарновска-Якобец так же понимает семейное самосознание как целостное интегрированное образование — «образ семьи», выполняющее объединяющую роль в функционировании семьи. Важным фактором стабилизации семейной системы выступают семейные традиции и ритуалы, а также семейные ценности как интегрирующие стабилизаторы, воплощающие культивируемый семейным сознанием идеал, в котором содержатся абстрактные представления об атрибутах должного [1].

Когнитивные аспекты восприятия членами семьи, создание согласованных представлений о семейном функционировании, базирующихся на когнитивных семейных сценариях, с помощью которых поддерживается семейное единство, рассматриваются в рамках когнитивной психологии и когнитивно-поведенческой психотерапии (А.Эллис 1981, и др.).

Таким образом, семейного самосознания на данный момент в исследованиях представлен как групповой феномен. На первом месте образ «МЫ» определяет стиль семейной жизни, характер и правила группового и индивидуального поведения и не учитывает психологические составляющие членов семьи [24].

Искаженное семейное самосознание, свойственное невротичным семьям проявляется в семейных мифах - термин, предложен А. Феррейрой (1966), и означает определенные защитные механизмы, используемые для поддержания единства в дисфункциональных семьях. Синонимами семейных

мифов являются понятия «верования», «убеждения», «семейное кредо», «родовые экспектации», «согласованная защита», «образ семьи, или образ мы», «наивная семейная психология» и др. Цель такого мифа — завуалировать те неудовлетворенные потребности, конфликты, которые имеются у членов семьи, и согласовать некие идеализированные представления друг о друге [70].

С другой стороны, многие исследователи, в т.ч. А.Я. Варга, считают, что семейный миф существует не только в дисфункциональной семье. Однако в таких семьях миф способствует поддержанию дисфункциональных отношений, а семья в целом ригидно воспроизводит опыт предыдущих поколений, мало учитывая изменения в обществе. Именно мифы рассматриваются в качестве основы семейного самосознания. Семейный миф - определённое неосознаваемое соглашение между членами семьи поддерживающее семейное единство, формирующее образ семьи, семейное самосознание, семейную идентичность, регулирующие семейные правила, определяющее характер коммуникаций [1].

Семейный миф и семейную историю в контексте семейного самосознания рассматривали также Н.Н. Лебедева, О.А. Минеева, Е.Е. Сапогова, И.А. Разумова.

Все эти точки зрения можно объединить в один, системный подход, где под семейным самосознанием понимается некий интегративный феномен, не сводимый к психическим характеристикам составляющих семью людей, представляющий собой совокупность семейных потребностей, ценностей, интересов, традиций, в которых отражается отношение семьи к себе и своему месту в обществе, реализуемая в повседневной деятельности [1].

Для описания индивидуальной психологической реальности термин «семейное самосознание» ранее не употреблялся, хотя исследования в этом направлении ведутся. Так, Э.Г. Эйдемиллер ввел понятие «внутренний образ семьи», состоящий из семейных представлений и семейных постулатов, где под семейными представлениями понимаются представления каждого

конкретного индивида о семье и своей вовлеченности в семейные отношения [70].

В своих исследованиях Е.А. Морозова развивает представление о семейной ментальности. Определяя её как интегративное, многоуровневое, системное образование, объединяющее индивидуальное и групповое, сознательное и бессознательное и формирующее типическое в человеке, как представителе определенной социальной общности. Носителем семейной ментальности является коллективный субъект – семья (И.А. Можаровская, Н.Н. Посысов, Т.В. Семенова, В.А. Сонин и др.). В семейной ментальности Е.А. Морозова выделяет три уровня, в том числе и индивидуальный. Он, по мнению автора, определяется статусом, позициями в общении, ролью, установками, ценностями, полоролевыми стереотипами, стилем взаимодействия в семейном пространстве [1].

В своей работе по изучению семейного самосознания женщин, К.В. Адушкина, впервые более полно раскрывает семейное самосознание как индивидуальную психологическую реальность представляющую собой часть самосознания личности, направленную на осознание себя членом семьи, субъектом различных семейных отношений, и состоящую из трех взаимосвязанных компонентов (когнитивного, эмоционального, поведенческого), имеющих специфическую содержательную наполненность. Так, содержание когнитивного компонента определяется через систему представлений о себе как члене семьи, эмоциональный компонент включает отношение к себе как члену семьи и самооценку; содержание поведенческого компонента представлено особенностями взаимодействия с разными членами семьи и выполняемыми семейными ролями.

В свою очередь, самосознание личности принимается как сложная интегральная структура, представленная совокупностью когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов, посредством которой индивид осознает себя, свои взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми, свои мысли, поступки, все многообразие качеств личности.

Исследование функционирования самосознания личности в условиях различных социальных групп позволяет утверждать, что оно может рассматриваться как на групповом уровне (способность некой общности к самоотражению), так и на индивидуальном (способность отдельного человека представлять себя в качестве субъекта межличностных отношений). По А. Адлеру, развитие самосознания личности происходит в процессе выбора человеком индивидуального жизненного стиля, в ходе реализации индивидом своей творческой силы. Основная функция семейного самосознания – осознание приоритетов и ценностей семьи, смысла семейной жизни каждого человека [1].

В нашей работе будем опираться на вариант понятия семейного самосознания предлагаемый Адушкиной К.В. и рассматривать его как индивидуальную психологическую реальность, т.е. часть самосознания личности, направленную на осознание себя членом семьи, субъектом семейных отношений, носителем которого является не семья как некое единство, а конкретный человек. Поскольку для понятия семейного самосознания родовым является понятие самосознания личности, то можно говорить о совпадении общих принципах развития, структуры, свойств и характеристик этих категорий. В структуре семейного самосознания будем выделять три взаимосвязанных компонента: когнитивный, эмоциональный и поведенческий, содержание которых опосредовано функционально-ролевой системой субъекта семейных отношений.

Самосознание является «вершиной развития личности» (А.А. Реан). На сколько целостнее личность, её самосознание, гармоничнее самоотношение, тем гармоничнее её представление о семье, о взаимоотношениях в ней.

Союз может отличаться как целостностью отдельно взятых личностей, так и гармонией, созданной за счет дополнения друг друга, так сказать компенсаторным союзом. К.В. Адушкина в своей работе «Семейное самосознание женщины» выявила ряд особенностей семейного самосознания женщин, создающих, на мой взгляд, такие компенсаторные союзы.



Определена типология женщин по виду семейного самосознания. Доминантные женщины, зависимые женщины, женщины, ориентированные на родительство, эгоцентричные женщины, женщины, ориентированные на супружество. Выявленные типы отражают особенности восприятия и осознания женщиной себя в семье, специфику отношения к себе как члену семьи, особенности реализации семейных ролей и функций и взаимодействия с членами своей семьи [1]. Каждый тип семейного самосознания женщины предполагает как плюсы так и минусы личности. Это доказывает, что абсолютно гармоничных личностей нет. Гармония во взаимоотношениях достигается за счет подавления либо своих потребностей, либо потребностей членов семьи. Можно предположить, что на определенном этапе создания семьи важно «сходство характеров», но в процессе развития взаимоотношений и отношения к себе в любом союзе могут возникать кризисы. Стремление к свободным отношениям, устраивающим всех членов семьи, а так же понимание необходимости развития личности, а как следствие и взаимоотношений, помогут вернуть гармонию и ощущение счастья семейной жизни.

Особенностями новой семьи можно считать уникальность каждого союза и семьи в целом. Ни одна семья не похожа на другую, в любом случае будут свои нюансы. Особенности потребностей каждого члена семьи создают уникальную, неповторимую общность людей, начиная со старшего поколения и заканчивая младшими членами семьи. В настоящее время базовые потребности: любви, уважения, признания каждого человека требуют удовлетворения именно в семье. Многие члены нашего общества уже поняли и почувствовали на себе, что эти потребности нельзя компенсировать отношениями вне семьи, вне брачного союза. Их не заменишь ни признанием профессиональных заслуг, ни удовлетворишь в незаконных отношениях, потому что истинная любовь, истинное уважение и признание человеческих качеств рождается только в семье, только в эволюционном развитии отношений, только в многогранном течении жизни.

### 1.3 Факторы гармонизации супружеских отношений

Супружеские отношения являются начальной, а порой и единственной формой семейных отношений в настоящее время. Эгалитарность и нуклеарность семьи возрастает вопреки патриархальности семейного строя предыдущего века. Несмотря на то, что базовые потребности личностей, которые могут быть удовлетворены в семье: в любви, защите, общении, поддержке и внимании друг к другу остаются неизменными, эпоха требует новых решений в гармонизации супружеских отношений с учетом формы и доли участия супругов в этом процессе.

В современном обществе именно супружеские отношения, основанные на свободном выборе, становятся центральными в семье. Эту позицию разделяют многие психологи (Т. В. Андреева, Е. И. Артамонова, Е. В. Еюканова, Е. В. Зырянова, С. В. Ковалев, В. А. Сысенко и др.). В данном предметном пространстве интерес исследователей привлекали: детерминанты качества взаимодействия супругов (Ю.Е.Алешина, И.Ю.Борисов, К. Витек, А. Волкова, Л.Я.Гозман), складывающиеся у супругов представления о распределении семейных ролей (Е. В. Антонок, Т. М. Трапезникова), факторы снижения и подкрепления удовлетворенности в паре супружескими отношениями (Т. Е. Алешина, П. Д. Солшов), особенности супружеских конфликтов (С. В. Дворяк, О. Э. Зуськова, Х. Ибрагимова, Н. Н. Корослылева, А. С. Кочарян, Г.С.Ксчарян, В. П. Левкович, Г. А. Навайтс, С. А. Петрулевич, В.А.Сысеико, Б. Г. Херсонский), пути и средства повышения гармонизации и устойчивости брачных отношений (Е. Г. Гукова, И. В. Дорно, В. А. Сысенко) и т.д. [1].

Анализируя научные исследования в области семейной психологии можно констатировать факт, что пониманию и способам гармонизации супружеских отношений уделяется немало внимания. Рассмотрим существующие понятия и подходы на сегодняшний день, а так же докажем, что семейное самосознание как индивидуальная психологическая

реальность, направленная на осознание себя членом семьи, субъектом семейных отношений, является фактором гармонизации супружеских отношений.

Согласно современному словарю русского языка Ефремовой Л.И., гармонизация – это приведение чего-либо – явлений, качеств и т.п. в состояние гармонии, согласованности, взаимного соответствия.

В свою очередь гармония из словаря Даля – это соответствие, созвучие, соразмерность, равновесие, равномерность, равнозвучие, взаимность соотношение, согласие, согласность, соглас, стройность, благостройность; соразмерное отношение частей целого; правильное отношение.

По определению Н. Я Соловьева, семья - это “малая социальная группа общества, важнейшая форма организации личного быта, основанная на супружеском союзе и родственных связях, т. е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами, и другими родственниками, живущими вместе и ведущими общее хозяйство”.

По мнению Голод С.И. (1984), супружество — это личностное взаимодействие мужа и жены, регулируемое моральными принципами и поддерживаемое присущими ему ценностями. Следовательно, единство моральных принципов и ценностей в частности будет вести к гармонизации союза.

Нормально функционирующая семья – это семья, которая ответственно и дифференцированно выполняет свои функции, вследствие чего удовлетворяется потребность в росте и изменениях как семьи в целом, так и каждого ее члена (Эйдемиллер Г., Юстицкий В.В.).

Силяева Е.Г обобщает факторы, влияющие на гармонизацию супружеских отношений как психологическую совместимость определяется как взаимное принятие партнеров по общению и совместной деятельности, основанное на оптимальном сочетании – сходстве или взаимодополнительности – ценностных ориентации, личностных и

психофизиологических особенностей. Психологическая несовместимость, в свою очередь – это невозможность в критических ситуациях понять друг друга. В браке каждый из супругов может выступать как «психотравмирующий фактор», например, когда один из супругов является препятствием в удовлетворении потребностей другого. Психологическая совместимость субъектов – явление многоуровневое и многоаспектное. В семейном взаимодействии она включает в себя психофизиологическую совместимость) личностную совместимость, в том числе когнитивную (осмысление представлений о себе, других людях и мире в целом), эмоциональную (переживание происходящего во внешнем и внутреннем мире человека), поведенческую (внешнее выражение представлений и переживаний); совместимость ценностей, или духовную совместимость.

Согласованность ролевых ожиданий является по мнению Ковалев С. В. причиной успеха супружества. Согласно точки зрения Лидерера и Джексона, хорошим браком считается тот, который характеризуется следующими признаками: толерантность, уважение друг к другу, честность, желание быть вместе, сходство интересов и ценностных ориентаций.

А. Н. Обозова считает, что стабильный брак обуславливается совпадением интересов и духовных ценностей супругов. Силяева Е.Г. подтверждает, что рассогласование ценностей во взаимодействии людей, особенно в повседневных контактах, приводит к почти необратимому разрушению общения и супружеских взаимоотношений. Здесь важно, с одной стороны, насколько различны оценочные критерии супругов, а с другой – насколько индивидуальные критерии соответствуют общепризнанным.

В. В. Кришталь, С. Р. Григорян утверждают, что совместимость установок в отношении уклада семьи является существенным аспектом психологической совместимости. Согласованность семейных ценностей и установок относительно распределения ролей между супругами прямо связана с гармонией супружеских отношений.

Особенно большую значимость в семейно-брачных отношениях по мнению Силяевой Е.Г. имеют ценностная и психофизиологическая совместимость людей. Все остальные виды совместимости или несовместимости подвержены динамическим изменениям и достаточно легко изменяются в процессе взаимной адаптации членов семьи или в ходе психотерапии. Ценностная и психофизиологическая несовместимость не поддается или с большим трудом поддается коррекции.

Близкие отношения как вид межличностных отношений, основанный на положительных чувствах к партнеру (аттракция, симпатия, привязанность), характеризующийся интимностью, неформальностью, значимостью, долговременностью существования, эмоциональной глубиной. Такой вид отношений отличается наличием мотивации к их сохранению и продолжению, ощущением партнерами своей ответственности за них (Фернхем, Хейвен, 2001). Разновидностью близких являются романтические и супружеские отношения. Для них характерны высокий уровень интимности, наличие сексуального влечения; различаются они уровнем обязательств, которые принимает на себя каждый из партнеров. Угроза потери значимого человека и разрыва важных отношений: как романтических, так и супружеских, является источником психологического напряжения, приводит к переживаниям и стрессу, влияет на субъективное благополучие и здоровье субъекта [64].

Я. Щепаньский говорит о том, что семья обеспечивает всем членам семьи удовлетворение эмоциональных потребностей, даёт ощущение безопасности («убежище в бессердечном мире»), обеспечивает

эмоциональное равновесие и таким образом предотвращает дезинтеграцию личности [9].

Одним из самых распространенных подходов к анализу причин межличностных конфликтов является подход, который исходит из того, что конфликт между супругами возникает из-за неудовлетворенности психологических потребностей у одного из них или у обоих (В.А. Сысенко, 1998; У. Харли, 1992; СВ. Ковалев, 1987; Л.А. Богданович, 1990; В.И. Зацепин, 1990). Чувство неудовлетворенности семейной жизнью, которая обуславливается сексуально-эротической неудовлетворенностью, отсутствием общих интересов в сфере досуга и неудачами в межличностных отношениях, нехваткой симпатии, уважения и т.д. может вызвать травмирующее переживание. Комплекс неудовлетворенных потребностей супругов создает мощное психическое напряжение, которое становится питательной средой для развития депривационной ситуации, что приводит к часто возникающим спорам [20].

Таким образом, гармонизация в союзе будет достигнута, обеспечением друг другу теплого эмоционального общения, принятия, взаимопонимания, надежности, опоры, эмоциональной поддержки, все это составляющие эмоционального компонента самосознания.

Отличие брака от других форм отношений в первую очередь в том, что он включает в себя естественно-биологический элемент – половую связь, интимные отношения. Половое влечение у людей проявляется в осознанных действиях в отличие от инстинктов животных. В общем и целом половое влечение трактуется как комплекс желаний и связанных с ним переживаний, имеющие в своей основе биологические инстинкты, направленные на воспроизведение жизни, и считается одним из основных рефлексов человека (не менее важным, чем пищевой и рефлекс безопасности). Однако половое влечение человека принимает различные социально обусловленные формы, оно детерминировано различными социальными обстоятельствами. И далеко

не всегда на сегодняшний день связано с желанием «воспроизведения новой жизни» [9].

Интенсивное переосмысление места и роли сексуальности в человеческой жизни вообще, и в супружеских отношениях, в частности, привело к тому, что сексуальная гармония и удовлетворенность устойчиво занимают одно из первых трех мест на адаптационной шкале, измеряющей благополучие и устойчивость брака, наряду с духовной и психологической совместимостью супругов [63].

На наш взгляд, сегодня говорить уместнее об установлении половой связи как формы проявления любви, как формы проявления особой расположенности личностей друг к другу, притяжению, с учётом удовлетворения биологической составляющей – естественной и обязательной составляющей супружеских отношений. Дисгармония интимных отношений неминуемо будет приводить к неудовлетворенности в отношениях и разрушению союза в целом.

В самых общих чертах под любовью к другому полу можно понимать сильное эмоциональное влечение, в которой проявляется уровень интеллектуальной, эмоциональной и нравственной зрелости человека. Как нравственно-эстетическое чувство любовь индивида делает другого человека предметом своей расположенности, наделяет его неповторимыми признаками, делает поистине бесценным, т.е. воспринимается любящим, как уникальная личность, ради которой и для которой хочется жить и делать всё, чтобы любимому было хорошо. «Любит – это значит находить в счастье другого своё собственное счастье», - написал Готфрид Лейбниц. Можно вспомнить и высказывание Э. Фромма, сделанное в XX столетии: «Любовь – это единственный и удовлетворительный ответ на вопрос о смысле человеческого существования» [9].

Именно отсутствием любви в супружеских отношениях мужчины и женщины объясняют измену. Неверность является второй по распространенности причиной разводов (данные Демографического

Устойчивость современной семьи всё больше определяется внутренними факторами (личной привязанностью супругов, чувством любви, долга, ответственности), тогда как внешние факторы (экономическая зависимость, юридические ограничения, национальные традиции, бытующая мораль и общественное мнение) уже не играют той решающей роли [8].

Силяева Е.Г. так же отмечает важность психобиологической совместимости. Речь идет о «неопределимой внутренней симпатии», в основе которой могут быть такие ясные причины, как восхищение талантом, достигнутым успехом, общественным положением или внешним эстетическим идеалом. Брак без спонтанного влечения обычно не гарантирует удачного супружества.

Наиболее удачны браки тех людей, которые ценят в своем партнере надежность, верность, любовь к семье и твердый характер. В «идеальном браке» супруги чаще всего обладают такими чертами личности, как выдержанность, трудолюбие, заботливость, самоотверженность и гибкость поведения [47].

Шнейдер Л.Б. в учебном пособии обобщила множественные понимания и значимость любви между супругами.

Существуют три вида любви (или сочетания слабой функции с функциями противоположной стороны, что могут вызвать эйфорию):

Эрос — любовь по принципу противоположности. Встречается чаще всего, к сожалению, сильная сторона другого не прибавляет силы слабой стороне. Любовь-зависть — ненависть.

Филия — любовь по принципу тождества. Родственные души, узнавая друг друга, в конечном счете оказываются перед своим отражением в зеркале. Статика, скука.



Агапе — любовь-эволюция, движущая партнеров от противоположности к тождеству. Плодотворная, настоящая «формула любви», приводит к гармонизации личностей любящих

Существуют чистые и множество переходных типов отношений (24 варианта), имеющих разные перспективы развития. Любовь исчезает, когда перестает надеяться или бояться, — говорил Ларошфуко. Как правило, эйфория длится три года, далее происходит разрыв (если иллюзия оказывается необоснованной) или продолжение отношений на ином уровне. Так, познание себя и другого определяет возможности отношений между людьми.

Адепты гуманистической психологии полагают, что наиболее важным условием построения отношений подлинной человеческой близости является развитие личностного потенциала партнеров.

Подлинная близость, или любовь — это глубинные отношения, исполненные доверия к себе и к другому, которые дают возможность обоим партнерам проявить себя наиболее полно («обрести себя»), а также способствуют личностному развитию каждого. Личностная готовность к любви-самоотдаче зиждется на положительном безусловном отношении, доверии к себе и подлинной созидательности, которая выражается в активной борьбе за развитие и счастье того, кого любишь. Если эта способность любить есть, то она направлена и на себя, и на всех людей. Поэтому эгоист — это как раз человек, который ненавидит себя и враждебен к жизни. Он «неизбежно несчастен и тревожно силится урвать из жизни удовольствия, получению которых сам же и препятствует». Бхагаван шри Раджниш говорит о любви как о связи с собственной сущностью и свободе ее проявления, а об отношениях любви между мужчиной и женщиной — как о пути достижения этого [67].

Таким образом, состояние любви не единственная, но неотъемлемая часть брака. Учитывая вышесказанное можно сделать вывод о том, что

состояние любви доступно целостной, гармоничной, ответственной личности, которая способна не только потреблять хорошее отношение к себе, внимание и заботу, восхищение, но и отдавать это другому. Значит условием гармоничных супружеских отношений будет являться целостность, ответственность, «взрослость» самой личности, вступающей в брачный союз. А также условием и целью гармонизации супружеских отношений будет обязательное поддержание состояния романтической любви между супругами.

Как свидетельствуют психологи, браки заключенные исключительно по мотиву страстной, романтической любви редко бывают успешными и продолжительными. Наличие только чувств без трезвой оценки ситуации недостаточно для создания прочных и длительных брачно-семейных отношений. Правы те, кто считают, что супруга (-у) нужно выбирать по чувствам, но затем этот выбор должен утвердить интеллект [9].

Не зря в православии, да и в других религиях, присутствует обычай благословения родителями. Интеллект как правило, в период романтических отношений снижен и регулятором создания брачного союза в данный момент могут выступать родители как лица заинтересованные, но при этом трезво мыслящие в данной ситуации. Именно они могут отсрочить заключение брака, до момента установления более спокойных отношений в паре. Вопрос в другом, в настоящее время полагаются ли дети на мнение родителей в этом вопросе? По нашему мнению, если бы брачующиеся спрашивали мнение родителей, многих кратковременных союзов можно было бы избежать. А также если эту форму «благословения» воспринимать как согласование с членами семьи на этапе создания нового союза, новой семьи. А так же родители этим поступком передавали бы опыт согласования действий, проявления уважения к себе и своему жизненному опыту, умения прислушиваться к мнению партнера в семье, что являлось бы ценностью отношений. Дальнейшее излишнее вмешательство родителей в жизнь супругов неизбежно приведет к «борьбе родов» и может разрушить

супружеские отношения. А остановить это вмешательство может так же только сам супруг (-а), являясь при этом самодостаточным и ответственным человеком.

Материальное благополучие семьи тоже немаловажный фактор гармоничных отношений. Отсутствием экономической самостоятельности и достаточной материальной обеспеченности отличаются в основном молодые семьи. Юные супруги часто не готовы преодолеть все материальные трудности семейной жизни в первые годы супружества. Материальный фактор определяется соотношением вклада партнера в общий материальный статус семьи и соответствием этого вклада ожиданиям и требованиям другого партнера [19].

Гармоничный брак предполагает социальную зрелость супругов, подготовленность к активному участию в жизни общества, способность материально обеспечить свою семью, долг и ответственность, самообладание и гибкость [47].

В настоящее время с увеличением эмансипации женщин и активности их в том числе и решении материального вопроса вносит диссонанс во многие семьи. С одной стороны, трудовая активность женщин, повышает благосостояние семьи, а с другой, обуславливает большие требования к брачно-семейным отношениям и большую решительность при разводе, тем самым, делая семью менее устойчивой, влияет на характер детско-родительских и родственных отношений [1].

В своем диссертационном исследовании согласованности супружеских ролей как фактора развития продуктивных брачно-семейных отношений Бакланова О.Э. (2012) сделала выводы о важности взаимосвязи гармоничного распределения ролей в супружеском союзе.

Ведущими психологическими характеристиками в «согласованной» группе: у женщин являются активность, самостоятельность, требовательность, ими подчеркивается значимость социальных установок в

супружеских отношениях. «Согласованные» мужчины характеризуются индивидуалистической направленностью личности: потребностью в признании, ориентацией на ценность достижений, стимуляции и гедонизма, нарциссизмом. Ролевая согласованность обуславливается гармоничными сексуальными отношениями в браке.

Индивидуалистская направленность личности и активизация высших потребностей согласованных супругов указывают на их стремление к самоактуализации, являющейся маркером продуктивных брачно-семейных отношений.

В «несогласованной» группе женщины демонстрируют отказ от достижений в социуме, конформность, пассивность, толерантность. Ролевая несогласованность обусловлена обесцениванием собственной супружеской роли и значимости супружеских отношений в целом. У «несогласованных» мужчин проявлены традиционность, конформность, пассивность и безынициативность, обесценивание сексуальных отношений, а также заниженная самооценка в сфере профессиональных и личностных достижений.

Для супругов на этапе зрелости особо значимой является сфера эмоционально-психотерапевтических отношений. Стрессогенными сферами супружества для «несогласованных» женщин является хозяйственно-бытовая область, для «несогласованных» мужчин – сфера воспитания детей.

Маркерами семейного конфликта с позиций ролевой согласованности служат усиление значимости и расширение арсенала личностных ценностей (у женщин) и механизмов психологической защиты (у мужчин).

С нарастанием рассогласованности ролевых установок в браке супругов-мужчин у их жен наблюдается смещение выраженности личностных особенностей от агрессивно-индивидуалистичных к эмпатийно-коллективистским и усиление напряженности в сферах супружества.

Высокая степень ролевой согласованности в браке у женщин усиливает ответственность их супругов в большинстве сфер семейного взаимодействия, что смещает распределение ролей в семье от традиционного уклада к эгалитарному. Согласованность супружеских ролей является значимым фактором развития продуктивных брачно-семейных отношений, критерием становления семейного человека в зрелом возрасте [5].

Таким образом, одним из способов гармонизации супружеских отношений является согласованность в распределении и выполнении ролей в семье, что по нашей теории является частью семейного самосознания на поведенческом уровне.

Ещё одним способом гармонизации супружеских отношений является по мнению Саблиной Т.А., развитие толерантности супругов. Изучение внутрисемейной толерантности как феномена, выявление ее особенностей в контексте гармонизации семейных отношений с точки зрения семейно-ориентированного подхода позволили сделать вывод, что при прогрессирующем снижении терпимости членов семьи в отношении друг друга наблюдается тенденция к возрастанию дисгармонии и конфликтности во взаимоотношениях. Дефицит взаимной толерантности между членами семьи в большинстве случаев приводит к разрушению гармоничной основы семейных отношений и, в конечном итоге, к проявлению насилия в семье в отношении близких [50]. Программы по развитию толерантности безусловно приносят решение многих вопросов в жизни супругов, но не решают проблему удовлетворения всех потребностей семьи.

Под гармонизацией супружеских отношений будем понимать приведение в состояние взаимной согласованности, равновесия, взаимного соответствия, удовлетворения потребностей и личностного взаимодействия и мужа и жены.

Можно обобщить, что основными факторами гармонизации супружеских отношений будут являться факторы, включающие

эмоциональный компонент, когнитивный, поведенческий, аналогично компонентам семейного самосознания. Эти аспекты предполагают согласование супругов и их индивидуальное гармоничное состояние в таких сферах как психоэмоционально-биологическая совместимость (темперамент, сексуальность, индивидуальность и совместимость характеров), умение оказать эмоциональную поддержку, умение поддерживать позитивное настроение, состояние любви у себя и партнёра); роли и ролевые ожидания от партнера (понимание своего места в семье, осознание своих потребностей и принятие потребностей другого) распределение обязанностей, умение договориться, взаимозаменяемость и взаимодополняемость партнеров), а так же единство ценностей, уважение и признание ценностей и особенностей личности супруга (-и).

Все эти факторы, за исключением биологической составляющей, так или иначе отражение структурно-содержательных компонентов семейного самосознания, что даёт нам право утверждать о том, что семейное самосознание является фактором гармонизации супружеских отношений.

И если супруги будут осознавать все эти компоненты и рассматривать их с точки зрения своей индивидуальной реальности, преобразуя её, а не относясь к ним как к сторонним обстоятельствам, отношения однозначно будут гармонизироваться. Потому что семья эта система и изменения личности, в частности семейного самосознания будут приводить к изменению отношений в целом.

### **Выводы по первой главе**

Обобщая теоретический материал, проанализированный в нашем исследовании, можно сделать следующие выводы:

1. Семья является сложной социальной и психологической системой, которая основана на супружеском союзе и родственных связях, т.е. отношениях между мужем и женой, родителями и детьми, братьями и сестрами и другими родственниками, характеризующаяся общим

местожительством, общностью быта, экономической кооперацией, воспроизводством, взаимной ответственностью.

2. Семейное самосознание – это часть самосознания личности, направленная на осознание себя членом семьи, субъектом семейных отношений, осознание своего способа жизни.

3. Основная функция семейного самосознания - осознание приоритетов и ценности семьи, смысла семейной жизни для каждого человека.

4. Семейное самосознание имеет общие черты с другими видами коллективного самосознания этническим и профессиональным. В отечественной и зарубежной науке изучается как с точки зрения группового, так и индивидуального уровня. На групповом уровне семейное самосознание изучено глубже, чем на индивидуальном.

5. В структуре семейного самосознания выделяются когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, каждый из которых имеет отражение в семейных отношениях.

6. Содержание когнитивного компонента определяется через систему представлений о себе как члене семьи, эмоциональный компонент строится на основании таких категорий, как отношение к себе как члену семьи, самооценка, эмоциональный климат в семье; содержание поведенческого компонента представлено особенностями взаимодействия с разными членами своей семьи, выполняемыми семейными ролями.

7. Супружеский союз – это отношения между мужем и женой, живущими вместе, ведущими общее хозяйство, личное взаимодействие которых регулируется моральными принципами и супружескими ценностями.

8. Гармонизация супружеских отношений - это приведение в состояние взаимной согласованности, равновесия, взаимного соответствия, удовлетворения потребностей и личностного взаимодействия мужа и жены.

9. Основными условиями гармонизации являются:

- принятие ценности брака, как формы семьи;
- осознание себя мужем и женой;

-осознавание ценности и выбора супруга (верность, бережное отношение);

- сексуальная совместимость;

- осознание своих личных потребностей;

- совместимость характеров, темпераментов;

- умение супругов поддерживать состояние любви друг к другу (эмпатии, уважения);

- тёплое эмоциональное общение, принятие, взаимопонимание, эмоциональная поддержка, умение выслушать и донести в разговоре свои личные потребности, будет зависеть в том числе от самоотношения;

- распределение и выполнение ролей, проявление в них инициативы по ведению общего быта, материального обеспечения семьи, умение дополнять и заменять друг друга;

- наличие общих ценностей и взглядов на жизнь;

10. На основании того, что факторы гармонизации отношений являются отражением компонентов семейного самосознания, и могут осознаваться как индивидуальная психологическая реальность каждым из супругов, семейное самосознание является фактором гармонизации семейного самосознания.



## **Глава 2. АНАЛИЗ СЕМЕЙНОГО САМОСОЗНАНИЯ МУЖЧИН И ЖЕНЩИН, КАК ФАКТОРА ГАРМОНИЗАЦИИ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Эмпирическое исследование является логическим продолжением выдвинутой нами идеи о наличии особенностей семейного самосознания мужчин и женщин на индивидуальном уровне. Согласно эмпирическим исследованиям К.В. Адушкиной, доказано, что семейное самосознание феномен - функционирующий на индивидуальном уровне, представляет собой систему, состоящую из трех взаимозависимых компонентов – когнитивного, эмоционального и поведенческого, имеющих специфическую содержательную наполненность. Следовательно, выяснив компоненты и содержательную наполненность семейного самосознания мужчин и женщин, мы сможем выявить их особенности.

Исследование проводилось в период с 2016 по 2018 г.г. и реализовывалось в **три этапа**:

- *Организационный* – разработка методологии, подбор и проверка методов исследования;
- *Эмпирический* – проведение основного этапа эмпирического исследования;
- *Аналитический* – математико-статистическая обработка и анализ результатов исследования.

**Характеристика выборки.** Выборка является репрезентативной по своему составу. В нее вошли 35 супружеских пар, имеющих общих детей, проживающие в Серовском городском округе. Все испытуемые – это женщины и мужчины русской национальности в возрасте от 27 до 55 лет, состоящие в официальном браке не менее 5, имеющие одного (25%) или нескольких (75%) несовершеннолетних детей, живущие отдельно от

родителей. Среди респондентов 35% супругов в одной семье имеют высшее образование, 20 % семей, в которых один член семьи имеет высшее образование, 45% семей, в которых оба супруга имеют среднее специальное образование.

По результатам исследования данной выборки были определены особенности семейного самосознания мужчин и женщин.

Теоретический анализ структурных компонентов семейного самосознания, проведенный нами в первой главе, позволил определить теоретико-методологическую основу нашей работы и провести данное исследование.

На основе теоретических представлений о структурных компонентах семейного самосознания, в соответствии с целями и задачами исследования, были подобраны следующие **методики**.

На первом этапе эмпирического исследования с целью определения наиболее значимых семейных ролей была применена методика «Круг основных ролей личности». Для определения содержания и эмоционального отношения к своей семейной роли была применен тест «Кто Я?»

**«Круг основных ролей личности» Л.В. Куликова, Е.А. Мудровой, Т.А. Фатеевой.** Методика представляет собой анкету. В инструкции респондентам предлагалось выделить семь ролей, осуществление которых для него наиболее важно. В этот перечень он мог включить роли реальные и воображаемые. Далее респондентов просили оценить степень значимости каждой роли и степень реализации каждой роли, наличие конкурентных отношений между ролями, охарактеризовать что-либо позитивное или негативное, связанное с этими ролями. В ходе анализа выявляются доминирующие по значимости роли, а также роли с наибольшим дефицитом реализации [18].

**Тест «Кто Я?» М.Куна, Т.Макпартленда.** Тест используется для изучения содержательных характеристик идентичности личности. Вопрос «Кто Я?» напрямую связан с характеристиками собственного восприятия

человеком самого себя, то есть с его образом «Я» или Я-концепцией. Достоинство данной методики состоит в потенциальном богатстве оттенков самоописания и в возможности анализировать самоотношение, выраженное языком самого субъекта, а не навязанным ему языком исследования.

В соответствии с задачами нашего исследования инструкция к тесту была модифицирована и составлена следующим образом: в течение 12 минут вам необходимо дать как можно больше ответов на один вопрос, относящийся к вам самим: «Кто Я как член семьи? Какой Я?». Постарайтесь дать как можно больше ответов. Каждый новый ответ начинайте с новой строки (оставляя некоторое место от левого края листа). Вы можете отвечать так, как вам хочется, фиксировать все ответы, которые приходят к вам в голову, поскольку в этом задании нет правильных или неправильных ответов.

Также важно замечать, какие эмоциональные реакции возникают у вас в ходе выполнения данного задания, насколько трудно или легко вам было отвечать на данный вопрос.

Когда респондент заканчивает отвечать, его просят произвести первый этап обработки результатов – количественный: «Пронумеруйте все сделанные вами отдельные ответы-характеристики. Слева от каждого ответа поставьте его порядковый номер. Теперь каждую свою отдельную характеристику оцените по четырехзначной системе: «+» - знак «плюс» ставится, если в целом вам лично данная характеристика нравится; «-» - знак «минус» - если в целом вам лично данная характеристика не нравится; «±» - знак «плюс-минус» - если данная характеристика вам и нравится, и не нравится одновременно; «?» - знак «вопроса» - если вы не знаете на данный момент времени, как вы точно относитесь к характеристике, у вас нет пока определенной оценки рассматриваемого ответа.

Знак своей оценки необходимо ставить слева от номера характеристики. У вас могут быть оценки, как всех видов знаков, так и только одного знака или двух-трех.

Для изучения эмоционального компонента семейного самосознания нами был использован **«Опросник самоотношения» (В.В. Столин, С.Р.Пантилеев)**. Опросник самоотношения (ОСО) построен в соответствии с разработанной В.В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Опросник позволяет выявить три уровня самоотношения, отличающихся по степени обобщенности: глобальное самоотношение; самоотношение, дифференцированное по самоуважению, аутсимпатии, самоинтересу и ожиданиям отношения к себе; уровень конкретных действий (готовности к ним) в отношении к своему «Я» [35].

Инструкция к данному тесту так же была несколько модифицирована в соответствии с задачами исследования и звучала следующим образом: отвечая на следующие утверждения, представляйте ситуации из своей супружеской жизни, супруга (-и). Если Вы согласны с данным утверждением ставьте знак «+», если не согласны то знак «-».

**«Тест – опросник удовлетворенности браком» (ОУБ), В.В. Столин, Т.Л. Романова, Г.П. Бутенко**, предназначен для экспресс-диагностики степени удовлетворенности-неудовлетворенности браком.

Для исследования поведенческого компонента семейного самосознания нами были выбраны следующие методики:

**«Опросник распределения ролей в семье» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровской (1987)**. Данная методика предназначена для выявления распределения супружеских ролей в семье. Авторами было выделено семь основных внутрисемейных ролей, наиболее полно характеризующих современную семью: воспитание детей, эмоциональный климат в семье, материальное обеспечение семьи, организация развлечений, роль «хозяина», «хозяйки», сексуальный партнер, организация семейной субкультуры. В результате диагностики выявляется, кто из супругов в большей степени выполняет ту или иную роль, или они выполняют её совместно.

**«Особенности общения между супругами» Ю.А. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровской.** Методика позволяет изучить основные характеристики межкужеского общения, которые позитивно или негативно влияют на формирование успешных отношений, как между супругами, так и успешность семьи в целом. Методика позволяет оценить общение между супругами по следующим критериям: доверительность общения, взаимопонимание, сходство во взглядах, наличие общих символов семьи, легкость и психотерапевтичность общения.

Обоснованность выбора методик исследования семейного самосознания как фактора гармонизации супружеских отношений подтверждается соответствием методик целям и задачам исследования.

## **2.2 Особенности когнитивного компонента семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений**

Осветим данные, полученные в результате применения выше перечисленных методик с целью изучения особенностей и выделения отличий семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации.

При работе с *методиками «Круг основных ролей личности» Л.В. Куликова, Е.А. Мудровой, Т.А. Фатеевой. «Кто Я?» М.Куна* и нами было проведены количественный, в том числе анализ идентичности и лингвистический, а так же качественный содержательный анализ.

Анализ идентичности дает возможность оценить выборку с точки зрения качества самооценки и степени интереса к своему внутреннему миру.

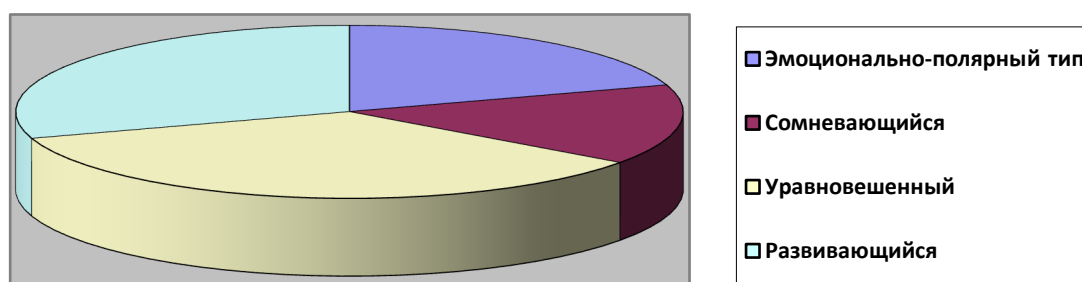
Лингвистический анализ дает возможность увидеть, при помощи каких частей речи испытуемые описывают себя как члена семьи, а, следовательно,

понять, какая из трех составляющих: эмоциональная, предметная или деятельностьная являются в сфере семейных отношений основной.

Количественный анализ помог выделить нам основные роли, а качественный раскрыл их содержание для респондентов.

Анализ самооценки идентичности позволил отнести респондентов к одному из четырех типов, по критерию использования ими при самооценке следующих знаков: «+» - ставится, если данная характеристика нравится опрошенному, «-» - если в целом данная характеристика не нравится, «±» - если данная характеристика и нравится, и не нравится одновременно, «?» - если испытуемый не знает на данный момент времени, как точно относится к данной характеристике и не имеет определенной оценки рассматриваемого ответа.

### Женщины



## Мужчины

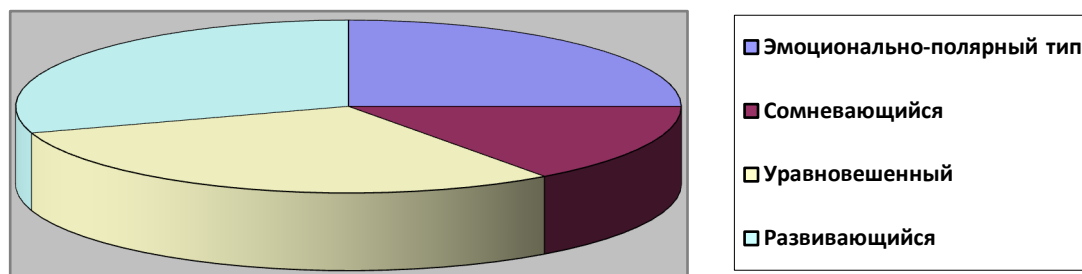


Рисунок 1. Распределение респондентов на основании самооценки  
идентичности

На диаграмме рис. 1 видны особенности распределения на основании самооценки идентичности.

1. К людям **эмоционально-полярного типа** относятся те, кто все свои идентификационные характеристики оценивают только как нравящиеся или не нравящиеся им. Для таких людей характерен максимализм в оценках, перепады в эмоциональном состоянии, относительно них можно сказать «от любви до ненависти один шаг». Это, как правило, эмоционально-выразительные люди, у которых отношения с другими людьми сильно зависят от того, насколько им человек нравится или не нравится.

К этому типу относиться 25% мужчин и 20% женщин.

2. Если количество знаков «±» достигает 10-20% (от общего числа знаков), то такого человека можно отнести к **уравновешенному типу**. Для них, по сравнению с людьми эмоционально-полярного типа, характерна большая стрессоустойчивость, они быстрее разрешают конфликтные ситуации, умеют поддерживать конструктивные отношения с разными

людьми: и с теми, которые им в целом нравятся, и с теми, которые у них не вызывают глубокой симпатии; терпимее относятся к недостаткам других людей.

К этому типу относятся 30% мужчин и 30% женщин данной выборки.

3. О принадлежности человека к **развивающемуся типу** говорит наличие знака «?» при оценке идентификационных характеристик. Такие люди способны переносить ситуацию внутренней неопределенности, а значит, постановка знака «?» косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам.

Данные характеристики выделены у 30% испытуемых мужчин и 35% женщин.

4. Если количество знаков «±» превышает 30-40% (от общего числа знаков) или используется более трех знаков «?», то такого человека можно отнести к **сомневающемуся типу**. Это может свидетельствовать о наличии кризисных переживаний, а также свидетельствовать о нерешительности как черте характера (когда человеку тяжело принимать решения, он долго сомневается, рассматривая различные варианты)

К сомневающемуся типу относятся 15% мужчин и 15% женщин выборки.

Распределение респондентов на основании самооценки идентичности говорит о том, что в состоянии переживания внутреннего кризиса находились как мужчины (15%), так и женщины (15%), которые относятся к сомневающемуся типу. Но не это стало главной причиной для участия в эксперименте, а скорее интерес к себе и своему внутреннему миру, о чем свидетельствует высокий процент опрошенных, поставивших в своих анкетах знаки «±» и «?» как мужчин (60%), так и женщин (65%). Практически одна треть мужчин (30%) и (30%) женщин относятся к развивающему типу, что косвенно свидетельствует о способности человека к изменениям, готовности к переменам, что говорит о сензитивности и своевременности самоанализа при участии в тестировании. Уравновешенный



тип людей наблюдается как в числе мужчин (30%), так и в числе женщин (35%), они способны поддерживать конструктивные отношения с разными людьми, терпимо относиться к их недостаткам. В данной выборке таким типом обладает несколько больший процент женщин. Мужчин (25%) и женщин (20%) эмоционально-полярного типа отличают зависимость характера взаимоотношений с другими людьми от эмоционального отношения к ним. Количество мужчин эмоционально-полярного типа в данной выборке несколько больше, чем женщин.

Если сравнить лингвистический анализ методики «Кто я как член семьи», будут видны следующие сходства и отличия в мужском и женском семейном самосознании (рис. 2).

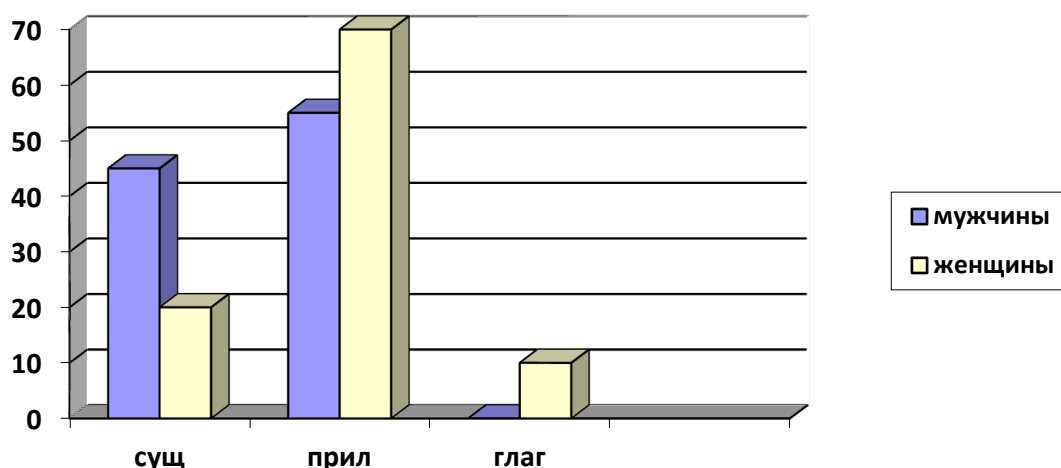


Рисунок 2. Сравнительные результаты лингвистического анализа

Приоритет в использовании прилагательных, отличающих эмоциональность содержательного наполнения образа «Я» в семье наблюдается как у мужчин, так и у женщин. Это говорит не только о важности эмоционального отношения к себе, но и о значимости качественной самооценки своей роли, особенно это прослеживается у мужчин. Значительно больший процент использования существительных у мужчин (45%) в отличие от женщин (20%) на наш взгляд, отличает первых

конкретностью, и способностью к большей обобщенности понятий. Небольшой процент применения глаголов у женщин (10%) и отсутствие таковых у мужчин, на наш взгляд обосновывается замещением действий на качественные характеристики при заполнении тестов респондентами, вероятно семейные отношения более осознаются эмоционально, чем действительно или предметно.

Таким образом, лингвистический анализ показал, что основную роль в семейной сфере играет эмоциональная составляющая как у мужчин, так и у женщин. Но у женщин частично проявлена деятельностная составляющая, отсутствующая у мужчин. Это так же косвенно свидетельствует о взаимосвязи эмоционального и поведенческого компонентов самосознания, в котором эмоциональный компонент занимает основополагающую роль, а поведенческий является следствием.

Количественный анализ образа «Я» позволил обозначить значимые семейные роли в самосознании мужчин и женщин.

Таблица 1. Результаты количественного анализа методики Образ «Я»  
«Круг основных ролей личности» женщин

Роли	Постоянство выполнения роли (%)	Значимость роли (%)
Жена	100	100
Мать	100	100
Дочь	100	80
Сестра	65	40
Прочие родственные	20	10
Женщина	30	20
Хозяйка	35	30
Дружба	70	55
Должность	25	15
Профессия	50	35
Творчество (самореализация)	10	50
Пользователь/владелец	5	0
Досуг	10	10

**Таблица 2.** Результаты количественного анализа методики Образ «Я»

«Круг основных ролей личности» мужчины

Роли	Постоянство выполнения роли (%)	Значимость роли (%)
Муж	100	100
Отец	100	100
Сын	70	40
Брат	70	50
Прочие родственные	15	5
Кормилец (добытчик)	50	50
Хозяин	25	5
Дружба	95	90
Должность	35	25
Профессия	65	40
Пользователь/владелец	30	0
Досуг	10	50

Из таблиц 1 и 2 видно, что наиболее значимыми ролями женщины являются жена, мать, дочь; для мужчин роли мужа, отца и сына. Осознание себя женой и мужем присутствует у 100% респондентов.

Наиболее дефицитарными являются роли, в которых женщина может проявиться как творческая личность, объясняется это нехваткой времени и необходимостью материального дохода. Так же наблюдается дефицит проявления женской сути, объясняется замещением других семейных ролей.

Дефицитарными у мужчин являются роли, связанные с досугом и сексуальной жизнью. Также, по мнению большинства опрошенных, выполнение семейных ролей мешает полноценной реализации социальной работы и решения материального вопроса и наоборот.

Далее значимые семейные роли нами были раскрыты содержательно: выявлены особенности позитивных и негативных переживания, связанных с семейными ролями, определено эмоциональное отношение к ним, а так же

обозначены внутренние конфликты, связанные с выполнением семейных ролей у мужчин и женщин.

Таблица 3. Результаты содержательного анализа когнитивного компонента семейного самосознания женщин

заботливая	90%
внимательная	65%
любящая	65%
любовница	45%
верная	40%
нежная	30%
повар	30%
хозяйка	25%
воспитатель	25%
понимающая	25%
стремящаяся помочь	20%
беспокоящаяся	20%
учитель	15%
любимая	10%
доктор, психолог	10%
водитель	15%
вспыльчивая	15%
сомневающаяся	15%
несдержанная	15%
уборщица	15%
строгая	15%
упрямая	10%
капризная	10%
«громоотвод»	10%
экономист	10%
«баба Яга»	3%

Таблица 4. Результаты содержательного анализа когнитивного компонента семейного самосознания мужчин

добытчик	75%
любимый	60%
глава семьи	50%
кормилец	50%
любовник	45%
заботливый	40%
покладистый	40%
любящий	40%
весёлый	30%
повар	25%
добрый	20%
любовник	20%
воспитатель	20%
беспокоящийся	15%
друг	15%
раздражённый	80%
требовательный	65%
злой	50%
строгий	40%
«подкаблучник», «марионетка»	30%

Как видно из таблицы 3 и таблицы 4 наиболее значимыми качествами, характеризующими жизнь в семье для женщины, являются любовь, забота, внимание к членам семьи, а также требовательность по отношению к себе и к окружающим. У мужчин в отличие от женщин присутствует - ответственность в отношении членов семьи. Надо отметить, что любимыми ощущают себя 60% мужчин и лишь 10% женщин. А эпитет «любящий» относят к отношению с супругой 20% мужчин, остальные 20% к отношению с детьми, тогда как 65 % женщин ощущают себя «любящей» супругой.

Самыми значимыми негативными качествами для женщин стали вспыльчивость, несдержанность по отношению к супругу. Роль «уборщицы» негативно воспринимается женщинами, что может говорить о неосознании себя хозяйками дома, отсутствия ценности поддержания в чистоте окружающего пространства или неравномерном разделении этих ролей с

мужем. Для мужчин - раздражённость, требовательность, злость по отношению к супруге. Интересен факт присутствующий только у мужчин: Испытывают состояние «марионетки», «подкаблучника» в отношениях с жёнами 30% мужчин. Можно предположить симбиотические или созависимые отношения.

Среди наиболее часто встречаемых определений оказались и те, которые не имеют однозначной оценки у респондентов, у женщин это такие как беспокоящаяся, учитель, воспитатель, «громоотвод», у мужчин такие как, помощник по хозяйству, воспитатель. На наш взгляд, это может говорить о недооценённости данного проявления близкими или самими респондентами, либо о превышении взятой ответственности у женщин в роли матери и создателя «эмоционального климата», а у мужчин в роли отца или хозяина дома.

*Далее опишем подробнее семейные роли, выявленные в семейном самосознании мужчин и женщин, влияющие на гармоничное состояние отношений.*

Роль жены и мужа постоянно выполняют, а также считают одной из наиболее значимых 100% опрошенных нами респондентов, при этом 30% женщин и 40% мужчин из них связывают с этой ролью только положительные переживания.

По мнению женщины к гармонизации ведут: обоюдная любовь, забота, нежность, верность, чувство комфорта, защищенность и удовольствие, оказание внимания и поддержки.

Мужчины отметили: любовь к ним, ласка, чувство комфорта, удовольствия, взаимопонимания.

Интересным нам показался тот факт, что 45% женщин и 30% мужчин указали общение в качестве положительного компонента супружества, что говорит о равной степени потребности у супругов.

Дисгармония в отношениях проявляется негативными переживаниями, связанными с выполнением роли супругов, которые указали и мужчины и

женщины: непонимание, разногласия, бытовые проблемы, конфликты, недостаток общения, низкий материальный доход мужчины.

Кроме этого, у женщин выявлено: подавление собственных интересов, ограниченность в личном времени.

Надо отметить, что понимание ответственности в роли супруга есть только у мужчин, но отношение к нему неоднозначно: 10% мужчин ответственность относят к негативным переживаниям и ещё 10% только к позитивным, что говорит о разном уровне развития личности.

Интересен тот факт, что роль женщины выделяют отдельно 40%, с высокой значимостью для 30% и все 40% противопоставляют её роли жены. С ролью женщины связывают положительные переживания: романтические переживания любви, представляют себя героинями сказок принцессами, королевами; актрисами, гейшами, «блондинками» и т.п. негативные переживания: страх показаться глупой, вседозволенность, много временных затрат, бесполезность, образ «бабы Яги» как самоирония. Дисгармония вызвана неудовлетворенностью потребности женщины хорошо выглядеть и позволять себе открыто говорить о сексуальной потребности. Можно предположить, что истинные потребности женщин в роли с супруги осознаются, но не удовлетворяются по причинам собственных личностных препятствий – неумения донести свои потребности до партнёра, страх быть осмеянной, стереотипности понимания роли жены, отсутствием попыток хотя бы частичной реализации женской сути, чувством стыда.

И, наконец, последняя семейная роль, представляющая материально-бытовую сторону семейных отношений - роль хозяйки-хозяина. 35% опрошенных женщин и 25% мужчин считают, что выполняют эту роль постоянно, для 30% женщин и лишь для 5% мужчин она является значимой. Возможно, такие показатели связаны с тем, что эта роль вытесняется из области понимания, так как с выполнением этой роли связано больше негативных, чем позитивных переживаний. Положительные моменты: забота о семье, благодарность, творчество. Негативные моменты: нехватка времени

на себя, большая загруженность, рутина, большие физические затраты, «это не мужская работа».

Второй причиной таких показателей может быть то, что эта роль неосознаётся многими членами семьи из-за стереотипности понимания её как малозначимой и малоценной для себя, стереотипности понимания содержательной наполненности этой роли.

Надо отметить, что у женщин упомянутые роли творческого человека, рукодельницы, женщины-творца, так же, не ассоциируют с ролью хозяйки. Лишь 10% причисляют себя к хозяйкам, которые самореализовываются в этой роли творчески. 50% предпочитают ощущать себя творцом вне семьи, реализуя либо мечтая реализовать свои таланты модельера, создателей интерьеров, поваров и т.п. в социуме, что выявляет стереотипность восприятия роли хозяйки как домработницы.

Негативное восприятие себя «уборщицей» присутствует у 10% женщин. А так как эта роль не имеет прямого материального вознаграждения, неудовлетворенность женщин в этом аспекте растёт и приводит к отказу от выполнения этой роли, что на наш взгляд, требует изменения семейного самосознания и достижения конгруэнтности женщин.

Мужчины, выполняющие эту роль постоянно позиционируют себя в качестве «помощника по хозяйству», не отражая, что роль «хозяина дома» это полноценная функция, которая включает в себя не только поддержание в доме чистоты и приготовление пищи. Нет ассоциации себя с «хозяином дома» при выполнении ремонтных работ или их организации, совершении покупок в магазине, хотя об этом свидетельствует тест «Распределения семейных ролей», в котором по факту роль хозяина выполняют 75% мужчин. Это явный признак некогруэнтности личности мужчин. У мужчин отсутствует ожидание благодарности от близких за домашний труд; ценности заботы о жене; при этом присутствует непринятие женщины, нуждающейся в помощи; потребность, чтобы эту роль женщина несла единолично, противопоставляя этому зарабатыванием денег.



Ещё одна значимая роль для мужчин - роль добытчика, кормильца семьи. 50% респондентов осуществляют её постоянно и все считают её значимой для себя. Если сопоставить это понимание мужчин с фактически выполняемой ролью согласно тесту «Распределение ролей в семье», можно наблюдать, что данные опять же выявляют неконгруэнтность. Первенство в материальном обеспечении семьи 100% респондентов делегирует мужчинам, а осознают необходимость и ценность этого лишь половина мужчин. Можно, конечно, предположить, что осознавая себя профессионально и социально значимыми, мужчины автоматически считают себя кормильцами семьи, так как эти роли у всех 100% мужчин отмечены как очень значимые для них. А так же это может свидетельствовать о неудовлетворённости результатом выполнения роли кормильца. В этом вопросе дисгармоничное состояние испытывают 20% мужчин. Все они имеют особенность того, что считают себя несостоятельными обеспечить материально супругу и семью в целом, а так же имеют в своих нереализованных ролях такие потребности как «царь», «олигарх», «собственник предприятия», что свидетельствует о неудовлетворенности потребности.

Интимная жизнь находится в дисгармоничном состоянии у 10% пар, мужчины отмечают при этом загруженность на работе и тяжестью выполнения роли кормильца.

Полученные данные свидетельствуют, что семья и семейные отношения остаются в сознании современных мужчин и женщин значимыми. Выполнение семейных ролей связано с положительными переживаниями в большей степени, чем с отрицательными.

В то же время, особенностями женщин данной выборки можно считать, что отношение к семейной жизни стереотипное, требующее больших временных и эмоциональных затрат, терпения, а не отдачи и получение удовольствия. 15 % женщин и 35% мужчин рассматривают семейные роли как возможность саморазвития и самореализации, что позволяет относиться и выполнять их творчески, с любовью, получая от этого удовольствие.

Конфликты семейной сферы присутствуют как у мужчин, так и у женщин. Но внутрисемейные конфликты больше выражены у женщин. 60% испытуемых женщин и в два раза меньше мужчин 30% отмечают, что выполнение одних семейных ролей препятствует полноценной реализации других (например: жена и дочь или домохозяйка и мать; муж и сын или хозяин и мать и т.п.).

В основном женщины описывают себя с положительной окраской и большой значимостью в воображаемых ролях, при этом потребности раскрытия женской сути: «красивая женщина», «гейша», «блондинка», «творец», «актриса», «танцовщица», «спасительница», при этом часть женщин указывают на то, что этой реализации мешают такие семейные роли, как жена и мать. Прослеживается явное недопонимание женщин в роли жены, стереотипность мышления в роли матери и возможно, наличие комплексов в отношениях с мужьями.

У мужчин особенность внутреннего конфликта выражено через осознание необходимости нести ответственность, в том числе материальную за всех членов семьи и более активного в интимной жизни, чем супруга и истинными потребностями. Осознание у мужчин того, что выполнение этой роли не всегда приносит удовольствие, имеются внутренние конфликты при осуществлении этой роли «хочу быть олигархом», «царем», «собственником предприятия» и «бездельником», «хочу иметь большой материальный доход» и «хочу быть лентяем», «хочу быть главой семьи» и «не хочу быть за всё ответственным», хочу быть «любовником», но я «много работаю». Недостаточное осознание и принятие своей ответственности приводит к тому, что 30% мужчин ощущают себя «марионетками», «подкаблучниками», «слишком мягким мужчиной».

А так же есть некоторая потребность у мужчин в проявлении творчества, но перекрывается чувством стыда. Хочу быть «клоуном», «дед морозом», но надо быть «кормильцем».

Выполнению семейных ролей сына, мужа, отца, хозяина дома мешают роли руководителей.

У мужчин, в отличие от женщин, ярко присутствует конфликт между семейной и дружеской сферой. А у женщин между семьёй и творчеством.

Конфликт между семейными и профессиональными ролями присутствует у 30% мужчин и 35% женщин.

Необходимость иметь материальный доход или творческую самореализацию от выполнения профессиональной роли «бухгалтер», «учитель», «воспитатель» делает ущербной женщину в роли хозяйки дома, матери, жены и дочери. Это позволяет предположить негармоничное распределение ролей в семье, наличие чувства долга и вины в случае своей полноценной профессиональной реализации при низком материальном вознаграждении. На когнитивном уровне недопонимании женщин значимости в развитии собственной личности как семейной так и профессиональной, желательности творческой роли.

И ещё один конфликт у женщин между необходимостью иметь материальный доход от профессиональной деятельности и творческой самореализацией. Реальные роли «бухгалтер», «учитель», «программист» замещаются значимыми, но воображаемыми ролями «руководитель своей творческой мастерской», «модельер», «дизайнер», «устроитель детских праздников», «изготовитель вкусных чаёв». Это позволяет нам говорить о том, что истинные потребности, а значит и удовольствие приносят женщинам творческие профессии, а так же о неосознанности женщинами возможности, самооценности и значимости данной реализации в семье.

Эти данные говорят о необходимости психологической работы с семейным самосознанием как мужчин, так и женщин с целью гармонизации супружеских отношений.

*Таким образом, обобщая вышеприведенный анализ, можно сделать вывод, что в когнитивном компоненте семейного самосознания мужчин и женщин присутствуют как гармоничные моменты так и дисгармоничные.*

*Супружеские отношения остаются в сознании современных мужчин и женщин очень значимыми. Роли муж-жена обозначены 100%. Выполнение супружеских ролей связано с положительными переживаниями в большей степени, чем с отрицательными. Однако, у мужчин положительных моментов выражено больше, чем у женщин. Это связано с пониманием мужчин, что семья для них - это сфера «получения», «напитывания», где должно быть безусловное понимание, любовь, удовольствие, доверие, возможность расслабления, легкого, свободного общения и отдыха. Вложения мужчин в семейную сферу происходят на основании пониманий ответственности и долга. Мужчины в большей степени, чем женщины связывают семейную сферу с самореализацией, с развитием своего «Я». В ответ от членов семьи они ожидают любви и уважения.*

*У женщин эта сфера больше ассоциируется с самоотдачей, с моральными и физическими вложениями. Забота о членах семьи неразрывна связана с чувством любви, при том с возможностью дарить любовь и верность, а так же с чувством собственной значимости себя как члена семьи. В ответ женщины ожидают любви и внимания.*

*Дисгармонию вызывают: нереализованные потребности женщин в творчестве, женщины не могут совместить творчество с семейной жизнью: блокируют себе проявление женской сути в роли жены, не реализуют потребность преобразовать пространство в роли хозяйки, не могут соединить в самосознании роль «уборщицы» с ролью хозяйки дома и ценностью чистоты, напряжение вызывает необходимость решать материальный вопрос.*

*В сознании мужчин дисгармонию в отношениях провоцируют несоответствие понятия главенства и ответственности при низком уровне материального обеспечения; дружеское общение с семьёй и понятие отдыха не только в семье, но и с семьей, наличие вредных привычек как различное отношение к отдыху.*

### 2.3. Особенности эмоционального компонента семейного самосознания мужчин и женщин, как фактора гармоничных отношений.

Анализ эмпирических данных в табл. 5 позволил сделать следующие выводы: подавляющее большинство респондентов (90%) имеют внутренне-недифференцированное чувство «за» самого себя как члена семьи, т.е. позитивное *глобальное самоотношение*, при этом оно выражено особенно ярко как у мужчин, так и у женщин.

Таблица 5. Анализ результатов диагностики по методике «Опросник самоотношения» (ОСО) (В.В.Столина, С.Р.Пантилеева).

Степень выраженности признака	Ярко выражен (%)		Выражен (%)		Не выражен (%)	
Шкалы	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Глобальное самоотношение	90	90	0	0	10	10
Самоуважение	60	60	25	15	15	25
Аутосимпатия	60	55	20	15	20	30
Ожидаемое отношение от других	35	50	30	35	35	15
Самоинтерес	35	25	30	60	35	15
Самоуверенность	55	45	15	30	30	25
Отношение других	55	40	10	50	35	10
Самопринятие	45	45	40	40	15	15
Самопоследовательность	70	65	15	20	15	15
Самообвинение	35	40	10	10	55	50
Самоинтерес	55	75	20	5	25	20
Самопонимание	40	60	35	10	25	30

Рассмотрим результаты самоотношения дифференцированного по шкалам: «самоуважение», «аутосимпатия», «ожидаемое отношение от других» и «самоинтерес».

Несколько больший процент мужчин 85%, чем женщин 75% обладают самоуважением. Ярко выражен данный показатель у 60% как мужчин, так и женщин. Низкие показатели по аутосимпатии выявлены у большего

количества женщин 30%, чем у мужчин 20%, однако сниженным самоинтересом обладают большее количество мужчин 35%, чем женщин 15%. Ожидаемое отношение от других присутствует у 65% мужчин и 85% женщин. Рассмотрим более подробно содержательную часть дифференцированного самоотношения.

**Самоуважение** – шкала, объединяющая утверждения, касающиеся «самопоследовательности», «самопонимания», «самоуверенности». Представляет собой тот аспект самоотношения, который эмоционально и содержательно объединяет веру в свои силы, готовность действовать, энергию, самостоятельность, оценку своих возможностей, способность контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, понимание самого себя.

Детерминанты самоуважения мужчин и женщин позволил выделить нам корреляционный анализ.

В ходе анализа были обнаружены многочисленные связи, между «самоуважением» и «аутосимпатией» как у мужчин ( $p=0,0003$ ,  $r_s=0,87$ ) так и у женщин ( $p=0,009$ ,  $r_s=0,56$ ), «самоуверенностью» у мужчин ( $p=0,0008$ ,  $r_s=0,68$ ) и у женщин ( $p=0,0007$ ,  $r_s=0,68$ ), «самопониманием» у мужчин ( $p=0,0005$ ,  $r_s=0,70$ ) и у женщин ( $p=0,0003$ ,  $r_s=0,71$ ), «глобальным самоуважением» у мужчин ( $p=0,003$ ,  $r_s=0,87$ ) и у женщин ( $p=0,00003$ ,  $r_s=0,84$ ).

Особенности формирования самоуважения у мужчин выявили дополнительные корреляционные взаимосвязи: шкалы «самоуважения» с «ожидаемым отношением от других» ( $p=0,001$ ,  $r_s=0,67$ ); «самопонимания» с «ожидаемым отношением других» ( $p=0,004$ ,  $r_s=0,61$ ), «самопонимания» с «самообвинением» ( $p=0,002$ ,  $r_s=-0,64$ ); «самоуверенности» с «ожидаемым отношением от других» ( $p=0,001$ ,  $r_s=0,65$ ) и «самоуверенности» с

«самопринятием» ( $p=0,008$ ,  $r_s=0,57$ ); «самопоследовательности» с «аутосимпатией» ( $p=0,001$ ,  $r_s=0,65$ ).

Отличительной особенностью зависимости самоуважения женщин является взаимосвязь «самоуважения» с «самопоследовательностью» ( $p=0,0003$ ,  $r_s=0,71$ ) и «самообвинением» ( $p=0,007$ ,  $r_s= - 0,58$ ). Шкала «самоуверенность» у женщин так же взаимосвязана с «самообвинением» ( $p=0,001$ ,  $r_s= - 0,67$ ).

Таким образом, уважающие себя мужчины и женщины относятся к своему «Я» дружелюбно, верят в свои силы, энергию, самостоятельность, способны к пониманию себя, а также испытывают недифференцированное чувство «за» себя как члена семьи.

При этом самоуважение у мужчин в большей степени зависит от мнения других членов семьи, в частности от положительного отношения близких, либо от самопринятия и самоодобрения. Перенос ответственности за происходящие ситуации на других людей происходит только в случае непонимания себя, своих мыслей и чувств.

Самоуважающие себя женщины будут внутренне самопоследовательны, способны контролировать свою жизнь и обладать низким уровнем самообвинения. Таким образом, они осуществляют защиту своего «Я» путем обвинения других людей, перенесением ответственности на окружающих. Ощущение удовлетворенности собой сочетается с порицанием других, поисками в них источников всех неприятностей и бед.

Можно отметить, что самоуважение и тех и других кроме внутренних ресурсов так или иначе опирается на результат взаимоотношений, у мужчин – ожидание оценки, а у женщин - обвинение других.

**Аутосимпатия** – шкала, объединяющая пункты, в которых отражается дружелюбность-враждебность к собственному «Я». В шкалу входят пункты, касающиеся «самопринятия» и «самообвинения». В содержательном плане шкала на позитивном полюсе объединяет одобрение себя в целом и в

существенных частностях, доверие к себе и позитивную самооценку, на негативном полюсе, – видение в себе по преимуществу недостатков, низкую самооценку, готовность к самообвинению. Пункты свидетельствуют о таких эмоциональных реакциях на себя, как раздражение, презрение, издевка, вынесение самоприговоров.

Данные выборки говорят нам о том, что низким уровнем самопринятия обладают равное количество (15%) мужчин и женщин. Высоким уровнем самообвинения обладают 35% мужчин и 40% женщин. Особенности этого чувства помогут нам выявить детерминанты аутосимпатии, которые обозначились при корреляционном анализе.

В ходе анализа были выявлены следующие взаимосвязи объединяющие мужчин и женщин: «аутосимпатии» и «самоуверенности» у мужчин ( $p=0,000005$ ,  $r_s=0,77$ ) и женщин ( $p=0,0005$ ,  $r_s=0,70$ ); «самообвинение» у мужчин ( $p=0,0001$ ,  $r_s=-0,74$ ) и женщин ( $p=0,00001$ ,  $r_s=-0,91$ ); «самообвинение» в свою очередь коррелируется с «глобальным самоотношением» у мужчин ( $p=0,002$ ,  $r_s=-0,63$ ) и женщин ( $p=0,0005$ ,  $r_s=-0,70$ ); «самопринятие» в частности взаимосвязано с «самопониманием» как у мужчин ( $p=0,009$ ,  $r_s=0,56$ ), так и у женщин ( $p=0,0001$ ,  $r_s=0,74$ ).

Особенность мужчин проявилась во взаимосвязи «аутосимпатии» с «самопониманием» ( $p=0,0004$ ,  $r_s=0,71$ ); «самообвинении» с «самопониманием» ( $p=0,002$ ,  $r_s=-0,64$ ); «самопринятием» с «самоуверенностью» ( $p=0,0008$ ,  $r_s=0,57$ ).

Следовательно, можно сделать вывод, что самоуверенные, не склонные к самообвинению, понимающие и принимающие себя, мужчины одобряют себя и доверяют себе.

Особенность женщин «самообвинение» с «самоуверенностью» ( $p=0,007$ ,  $r_s=-0,67$ ) и «самоуважением» ( $p=0,007$ ,  $r_s=-0,58$ ); «самопринятие» с «глобальным самоотношением» ( $p=0,007$ ,  $r_s=0,58$ ).



В целом можно отметить, что компоненты аутосимпатии так или иначе связаны с «глобальным самоотношением», «самоуверенностью», «самообвинением», «самопониманием», «самоуважением» как у мужчин, так и у женщин.

Женщины высоко оценивающие себя как члена семьи, уверенные в своих действиях, не склонные обвинять себя будут относиться к себе с большей симпатией, одобрять и доверять себе.

Таким образом, наибольшее влияние на формирование аутосимпатии у мужчин оказывает самопонимание, а у женщин «глобальное самоотношение». Это может свидетельствовать о том, что у мужчин более выражен аналитический подход в эмоциональном компоненте, им обязательно нужно дифференцирование своих чувств, мыслей, ситуаций, в отличие от женщин, которым для положительной аутосимпатии достаточно просто быть «за себя», ощущая свою значимость как члена семьи.

**Самоинтерес** – шкала, отражающая меру близости к самому себе, в частности интерес к собственным мыслям и чувствам, готовность общаться с собой «на равных», уверенность в своей интересности для других.

Количественный анализ свидетельствует о том, что и у мужчин и у женщин наблюдается как высокий так и низкий уровень самоинтереса, это подтверждает, что наличие интереса к своим мыслям и чувствам не зависит от гендерной принадлежности. Содержательную составляющую рассмотрим по результатам корреляционного анализа.

Анализ выявил значимую корреляционную связь шкалы «самоинтереса» только у мужчин. Самоинтерес взаимосвязан с «глобальным самоотношением» ( $p=0,003$ ,  $r_s = 0,61$ ) и «ожидаемым отношением от других» ( $p=0,002$ ,  $r_s = 0,63$ ).

Полученные данные говорят о том, что мужчины с высоким уровнем самоинтереса высоко ценят себя как члена семьи и ожидают положительного отношения к себе от других членов семьи. Это так же может говорить о том,

что самоинтерес у мужчины возникает только при положительном отношении других членов семьи и высокой самооценности и значимости себя как члена семьи. Вероятно, это подтверждает зависимость самоотношения мужчин от мнения окружающих, или от успешности выполнения каких-то ролей, позволяющих оценивать себя положительно.

У женщин самоинтерес не связан ни с какими шкалами. Это свидетельствует о том, что интерес к самой себе не зависит от других членов семьи, от положительной оценки себя, что может свидетельствовать об интересе не только к положительным качествам своей личности, но и к отрицательным.

Таким образом, самоинтерес у женщин выступает как самодостаточное, автономное чувство, а у мужчин находится в зависимости от оценки окружающих, либо от ощущения своей ценности и значимости себя как члена семьи. Это может свидетельствовать о том, что мужчины склонны к самоинтересу только положительных сторон своей личности, а женщины принимают себя во всей полноте своих проявлений, в том числе негативных.

В свою очередь, *«Ожидаемое отношение от других»* взаимосвязано опять же только у мужчин с «глобальным самоотношением» ( $p=0,000008$ ,  $r_s=0,82$ ), «самоуважением» ( $p=0,001$ ,  $r_s=0,65$ ) и с «самоуверенностью» ( $p=0,001$ ,  $r_s=0,65$ ), «самоинтересом» ( $p=0,002$ ,  $r_s=0,63$ ) и «самопониманием» ( $p=0,004$ ,  $r_s=0,61$ ).

Таким образом, у мужчин, высокая уверенность в своих силах, самостоятельность, высокий интерес к себе, достаточное понимание себя зависит от мнения окружающих, от положительной оценки других членов семьи.

У женщин, корреляционной связи шкалы «ожидаемое отношение от других» с другими компонентами самоотношения не выявлено.

Таким образом, можно отметить что отличительной особенностью мужчин в формировании компонентов самооотношения очень значимым является отношение окружающих, что свидетельствует о нестабильности и зависимости самооотношения. В свою очередь, самооотношение женщины не зависит от мнения и оценки окружающих, что свидетельствует о самодостаточности женщин и более стабильным самооотношение.

**«Глобальное самооотношение»** - внутренне недифференцированное чувство «за» самого себя как члена семьи, ощущение своей самооценности и значимости как члена семьи – связано с «самоуважением», как у мужчин ( $p=0,000001$ ,  $r_s = 0,87$ ), так и у женщин ( $p=0,000003$ ,  $r_s = 0,84$ ); с «аутосимпатией» у мужчин ( $p=0,00007$ ,  $r_s = 0,76$ ) и у женщин ( $p=0,000001$ ,  $r_s = 0,84$ ); с «самоуверенностью» как у мужчин ( $p=0,000005$ ,  $r_s = 0,83$ ), так и у женщин ( $p=0,00002$ ,  $r_s = 0,79$ ); с «самообвинением» у мужчин ( $p=0,002$ ,  $r_s = -0,63$ ) и женщин ( $p=0,000006$ ,  $r_s = -0,83$ ).

В особенности у мужчин выявлены значимые корреляционные взаимосвязи «глобального самооотношения», с «ожидаемым отношением от других» ( $p=0,000008$ ,  $r_s = 0,82$ ), «самоинтересом» ( $p=0,003$ ,  $r_s = 0,61$ ) и «самопониманием» ( $p=0,00001$ ,  $r_s = 0,80$ ).

У женщин отличительная корреляционная взаимосвязь выявлена «глобального самооотношения» с «самопринятием» ( $p=0,007$ ,  $r_s = 0,58$ ).

Полученные данные говорят о том, что высоко оценивающие себя как члена семьи мужчины и женщины обладают высоким уровнем самоуважения, они уверены в своих силах и самостоятельны, они принимают и одобряют себя, не склонны к самообвинению.

Женщины отличаются высоким уровнем самопринятия, что является частным проявлением аутосимпатии, т.е. дружелюбного отношения к своему «Я».

А у мужчин дополнительными условиями недифференцированного чувства «за себя», является высокий интерес к себе, своим чувствам и

мыслям, понимание себя, а так же положительная оценка других членов семьи.

Таким образом, на недифференцированное отношение «за себя» как члена семьи у мужчин в большей степени будет влиять отношение других и понимание себя, т.е. то, что можно так или иначе проанализировать, в отличие от женщин, которым важнее принимать себя без оценки.

Обобщая анализ особенностей эмоционального компонента семейного самосознания мужчин и женщин, можно сделать вывод, что детерминанты формирования самоотношения к себе как к члену семьи у мужчин и женщин имеют отличия и имеют как гармоничные структуры так и дисгармоничные.

Гармоничное самоотношение женщин данной выборки в большей степени зависит от безусловного принятия себя и недифференцированного отношения к себе, ощущения своей ценности и значимости как члена семьи. Женщинам в большей степени, чем мужчинам свойственно использовать защиту своего «Я» посредством обвинения других членов семьи. Их уверенность в своих силах возрастает при внутренней самопоследовательности. Они сохраняют самоинтерес к себе как к члену семьи независимо от полюса своего самоотношения и отношения других членов семьи.

Гармоничное самоотношение мужчин, в отличие от женщин зависит в большей от отношения других членов семьи и степени самопонимания, т.е. дифференциации своих мыслей и чувств, чем от самопринятия. Защиту своего «Я» за счет порицания окружающих используют только в случае непонимания своих чувств и мыслей. Уверенности в своих силах прибавляет самоодобрение и одобрение, полученное от других. Их самоинтерес зависит от оценки окружающих и самооценки.

Мужчина - респондентам данной группы необходимо гармонизировать самопонимание, самоуверенность и самоинтерес.

Женщинам – принятие себя, самопоследовательность и аутосимпатию.

Анализ результатов *«Теста – опросника удовлетворенности браком» (ОУБ), В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко* дал следующее представление о гармоничности супружеских отношений в группе респондентов.

Таблица 6. Анализ результатов диагностики по методике *«Теста – опросника удовлетворенности браком» (ОУБ), В.В. Столина, Т.Л. Романовой, Г.П. Бутенко*

Критерии опросника	Мужчины, чел.	Мужчины, %	Женщины, чел.	Женщины, %
Абсолютно неблагополучные	0	0	0	0
Неблагополучные	0	0	0	0
Скорее неблагополучные	0	0	2	6
Переходные	4	11	3	8
Скорее благополучные	1	3	1	3
Благополучные	13	37	11	31
Абсолютно благополучные	17	49	18	51

Таким образом, можно констатировать тот факт, что в данной выборке респондентов гармоничного восприятия брака, относящиеся к категории «благополучные» и «абсолютно благополучные» 85% мужчин и 82% женщин. К «скорее неблагополучным», «переходным» и «скорее благополучным» себя отнесли 15% мужчин и 18% женщин.

Анализируя данные приходим к выводу, что 6 супружеских пар 18% нуждаются в гармонизации супружеских отношений в части эмоционального компонента семейного самосознания.

## 2.4. Особенности поведенческого компонента семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений

Анализ поведенческого компонента семейного самосознания мужчин и женщин выполнялся на основе результатов опросников *«Распределение ролей в семье» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровской (1987), «Родительского отношения» А.Я. Варги, В.В. Столина, ДРОП (детско-родительские отношения подростков) О.А. Карабановой, П.В. Трояновской, а также результатов математического анализа с помощью выявления значимых корреляционных связей Спирмена.*

Данные, полученные в результате анализа опросника *«Распределение ролей в семье» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровской (1987)* позволяют выявить представления мужчин и женщин о ролевой структуре их семей приведены в табл. 5.

Таблица 7. Анализ результатов диагностики по методике *«Распределение ролей в семье» Ю.Е. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровской (1987)*

	муж	жен	муж	жен	муж	жен
Исполнитель	Жена (%)		Совместно (%)		Муж (%)	
Семейная роль						
1. Воспитание детей	20	10	15	45	65	45
2. Эмоциональный климат	20	25	45	35	35	40
3. Материальное обеспечение	10	10	10	10	80	80
4. Организация развлечений	25	25	35	25	40	50
5. Хозяин/хозяйка	10	5	15	10	75	85
6. Сексуальный партнер	15	15	20	10	65	75
7. Организация субкультуры	5	0	10	25	85	75

Анализируя результаты распределения ролей в семье, можно отметить, что большинство респондентов данной выборки свободно отдают первенство практически во всех сферах мужчине. При этом, абсолютно единодушны мужчины и женщины только в вопросе материального обеспечения.

Однако, результаты методики образа «Я» указывают на неудовлетворённость мужчин в этой роли. В описании себя они применяют определения: «хотелось бы быть кормильцем семьи», «хотелось бы быть олигархом», «хочу обеспечивать свою семью», «собственником предприятия», что подтверждает стремление мужчин к улучшению их благосостояния. Особенностью женщин можно считать и тот момент, что возлагая на мужа роль «материального обеспечения семьи» 30% женщин продолжают работать на работе, которая не приносит морального удовлетворения, лишь материальный доход, отказывая себе в творческой реализации, но так как доход мужчин всё равно выше женского в сознании женщин сохраняется стереотип о мужском главенстве в данной роли.

Мужчины в большей степени проявляют инициативу в совместном выполнении ролей в создании эмоционального климата (45%) и организации развлечений (35%), тогда как женщинам важно разделение обязанностей в создании субкультуры (25%) и воспитании детей (45%).

Самой противоречивой сферой является воспитание детей. Женщины (45%) в большей степени, чем мужчины (15%) стремятся разделить эти роли с супругом, и в меньшей степени взять единоличную ответственность за воспитание детей (10%) женщин, против (65%) мужчин. Вероятно, это объясняется тем, что беря на себя ответственность в каком либо вопросе, мужчинам свойственно нести её единолично, но в условиях тенденции к совместному выполнению данной роли это можно рассматривать как промежуточный этап трансформации патриархального уклада семьи.

Это подтверждают результаты корреляционного анализа выявлена взаимосвязь между шкалой «Воспитание детей Ж» и «Воспитание детей М»

( $p=0,005$ ,  $r_s=0,59$ ), это позволяет говорить о том, что супруги, проявляющие активность в воспитании детей, ожидают той же активности от своих партнёров по браку.

Интересен факт, что патриархально признанная женская роль хозяйки дома делегирована в основном мужчинам. И с этим согласны 75% мужчин и 85% женщин, желающих делить эти обязанности с супругами несколько больший процент мужчин (15%), против 10% женщин.

Возможно, пассивность женщин в таких вопросах как «хозяйка дома», связан с потребностью женщин совместного выполнения данных ролей из-за недостатка времени, физических и моральных сил, а так же как переходный этап перераспределения ролей в сторону совместного взаимодействия в этой роли. Эту тенденцию подтверждает выявленная взаимосвязь шкалы «Хозяйка дома Ж» со шкалой «Хозяин дома М» ( $p=0,0005$ ,  $r_s=0,70$ ), и наоборот. Таким образом, и женщины, и мужчины, активно проявляющие себя в роли хозяев дома ожидают активности в этом вопросе от своих супругов.

В качестве «организатора субкультуры» выступает 85% мужчин и 0% женщин; 10 % и 25% соответственно идут на совместную реализацию и лишь 5% мужчин позволяют своим супругам доминировать в этом вопросе.

Однако у женщин наблюдается потребность в активном участии «организации субкультуры» о чем свидетельствуют результаты в тесте «Круг основных ролей личности», в частности указаны негативные моменты, связанные с ролью супруги – «недопонимание», «муж не считается с моим мнением», «хочется совместно принимать решения, касающиеся семьи». Лишь 35% женщин решаются на совместное право обсуждать свои интересы и жизненные принципы, тем самым влиять на формирование субкультуры и ни одна (0%)! женщина не даёт себе права на отстаивание своих принципов в этом вопросе. У мужчин, в свою очередь прослеживается латентное чувство тяжести ответственности за всех членов семьи, отмечая «хочется отдохнуть, но не хватает времени», «хочется бездельничать», «кроме меня не кому нести



ответственность», «надоело за всё отвечать». Таким образом, прослеживается тенденция к совместному выполнению ролей по формированию субкультуры семьи как со стороны мужчин, так и женщин, совместному взятию ответственности за жизненно важные решения. Так же это говорит о недопонимании супругов формы разделения этой ответственности.

В ходе анализа выявлена корреляционная связь шкалы «Сексуальный партнёр Ж» со шкалой «Организация субкультуры Ж» ( $p=0,006$ ,  $r_s = 0,58$ ). Это позволяет говорить о том, что женщины, проявляющие себя активно в интимных отношениях, считают себя полноценным участником организации субкультуры семьи, они активно высказывают свои нравственные принципы.

Кроме того, «Организация субкультуры Ж» коррелируется с «Сексуальным партнёром М» ( $p=0,0001$ ,  $r_s = 0,74$ ), таким образом, женщины, проявляющие активность в организации субкультуры в семье, ожидают активности и инициативы со стороны супругов в интимных отношениях. И наоборот, инициативные мужчины в интимных отношениях имеют жён с активной внутренней позицией, которая позволяет им быть полноценным участником формирования субкультуры семьи.

При том, только у мужчин выявлена корреляционная связь шкалы «Сексуальный партнёр М» со шкалой «Сексуальный партнёр Ж» ( $p=0,006$ ,  $r_s = 0,59$ ), отражает то, что активные в интимных отношениях мужчины, ожидают аналогичной активности в сексуальных отношениях от женщин.

Таким образом, можно говорить о том, что распределение семейных ролей будет влиять на гармоничность отношений.

В данной выборке мужчины несут на себе ответственность во всех сферах без исключения, заняв абсолютное первенство в «материальном вопросе». Женщины же в большей степени стремятся либо разделить ответственность, либо делегировать её мужчине, в т.ч. роли: хозяйки дома, воспитание детей, эмоционального партнёра и организатора развлечений. А

так же стремятся к единому несению ответственности в классической мужской роли - организатора субкультуры.

Гармоничные пары как правило разделяют все роли в равной мере, с небольшим преимуществом женщин в «воспитании детей», с преимуществом мужчин в «материальном» и «интимном» вопросе.

Надо отметить, что дисгармонию в данной выборке ощущают те мужчины, жены которых несут или разделяют ответственность в «материальном вопросе» и женщины чувствуют дисгармонию при неудовлетворенности в «интимных отношениях», когда они занимают ведущую позицию, в единоличном несении ответственности в роли «хозяйки», а так же женщины, не принимающие участия в формировании субкультуры.

Анализ результатов методики *«Особенности общения между супругами» Ю.А. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровской* отражает дисгармоничные отношения данной выборки у 18% супружеских пар.

Таблица 8. Анализ результатов методики *«Особенности общения между супругами» Ю.А. Алешиной, Л.Я. Гозман, Е.М. Дубровской*

		мужчины			женщины		
		Низ,%	Ср,%	Выс,%	Низ, %	Ср, %	Выс, %
Доверительность общения	Относительно себя	20	47	33	0	60	40
	Относительно супруга	0	47	53	7	60	33
Взаимопонимание	Относительно себя	27	20	53	7	33	60
	Относительно супруга	7	33	60	0	40	60
Сходство во взглядах		0	40	60	0	30	70
Общие символы семьи		13	27	60	0	30	70
Легкость общения		0	27	73	0	27	73
Психотерапевтичность общения		0	13	87	0	30	70

К рассогласованию в общении в супружеских парах приводит недоверие в общении. Этот фактор более ярко выражен со стороны мужчин. Это говорит о том, что мужчины не доверяют многие события своей жизни супруге, не делятся своими переживаниями и менее склонны, чем женщины говорить о себе. При этом со стороны жен испытывают доверие к себе. Это отражает 20% мужчин и 7% женщин.

Женщины более склонны откровенно общаться с мужчинами, но дисгармония в данной выборке как раз отслеживается в тех парах, у которых прекращается доверительное общение.

Взаимопонимание как фактор рассогласования так же присутствует среди респондентов. Ощущают непонимание друг друга 7% пар, и 20% мужчин утверждают, что их не понимают.

При всём этом сходство во взглядах, легкость и психотерапевтичность общения не отрицают ни мужчины, ни женщины. Что, по всей видимости, оставляет возможным сохранять союз.

И те и другие утверждают незначительность общих символов семьи, хотя признают их наличие, так же более высокий процент женщин, чем мужчин.

### **Выводы по второй главе**

Проведенное нами исследование, направленное на изучение семейного самосознания мужчин и женщин как фактора гармонизации супружеских отношений позволяет сделать следующие выводы:

1. Как фактор гармонизации супружеских отношений мужчин и женщин семейное самосознание отражено на всех уровнях: когнитивном, эмоциональном и поведенческом.
2. Взаимосвязь семейного самосознания как индивидуальной реальности и гармоничности супружеских отношений доказана и во взаимосвязи между компонентами самосознания.

3. Все супружеские пары отличаются высоким уровнем осознанности себя как супруга (-и). Об этом свидетельствует осознаваемые, эмоционально отражаемые и выполняемые у всех супругов роли. Роль жены (100%) – мужа (100%).

4. Основными признаками гармоничных супружеских отношений, отраженных через призму семейного самосознания у мужчин являются:

Осознание себя «главой семьи», «кормильцем семьи», «заботливым», «любимым», «любящим», ведущим в ответственности в материальном вопросе, инициативным в интимном вопросе, разделяющим роль «хозяина-хозяйки», роль «воспитания детей», «роль организатора субкультуры» с супругой, доверяющем себе и супруге в общении, обеспечивающем взаимопонимание в общении, а так же с высоким уровнем самоуважения, самопонимания и аутосимпатии, независимым от мнения других.

5. Рассогласование супружеских отношений отражено в семейном самосознании мужчин следующим:

Осознание себя «марионеткой», «подкаблучником», «клоуном», с низким уровнем аутосимпатии, самопринятие основано на принятии своих слабых сторон, низкий уровень самоинтереса и высокий уровень «отношения других», что говорит о зависимости своего эмоционального состояния от мнения супруги, делегирование инициативы супруге в «материальном вопросе» и «интимных отношениях». Такие мужчины не доверяют своим желаниям и как следствие не разделяют своих переживаний супругам, что ведет к нарушению доверия в общении и взаимопонимания. При этом нереализованные роли характеризуются нереальностью «хочу быть олигархом», «хочу быть царем», «хочу отдыхать и бездельничать». Все эти компоненты характеризуют мужчин, сложно берущих и несущих ответственность.

6. Основными признаками гармоничных супружеских отношений в самосознании женщин являются:

Осознание себя «заботливой», «любимой» и «любящей», «верной», «хорошей жены», «любовницей», «воспитателем детей», «хозяйкой дома», «дизайнером интерьера».

У женщин высокий уровень аутосимпатии, низкий уровень самообвинения, высокий уровень самоинтреса, самопринятия, самоуважения, самопоследовательности и самопонимания. Уровень удовлетворенности браком у женщин относится к категории «благополучные» и «абсолютно благополучные».

Таким женщинам свойственно разделять роль «хозяйки-хозяина», роль «воспитания детей», «роль организатора развлечений» с супругом. У женщин высокий и средний уровень доверия в общении и взаимопонимания с супругом. Им легко признать свою несостоятельность в любой из сфер и обратиться за помощью к мужчине, а так же легко поддержать мужчину и разделить с ним ответственность. У них более развиты чувства принятия, уважения, чем жалости и сострадания.

7. Дисгармоничные отношения в супружеском союзе отражено семейным самосознанием женщин следующими особенностями:

Женщины ощущают себя «бабой Ягой», «спасательницей», «уборщицей», «экономистом», дефицитарными ролями при этом отражено неудовлетворенность женским началом «хочу быть красавицей», «принцессой», «королевой», «блондинкой», неудовлетворенность в интимных вопросах отражают желания «быть гейшей», «любимой».

Женщины отличаются низким уровнем самопонимания, последовательности, аутосимпатии, самопринятия, самоуважения, высокий уровень самообвинения. У некоторых участниц исследования выявлена неадекватно завышенная самооценка. У таких женщин более развиты чувства жалости к мужу, но которые впоследствии переходят в чувства неудовлетворенности инициативой мужа. Такие женщины берут на себя главенство в решении «материального и интимного вопроса», с ролью «хозяйки» справляются единолично, либо с помощью детей. Мало времени

уделяют своему внешнему виду и здоровью, больше подвержены обидам, а не поиску новых решений в ситуациях. Доверительность в общении с супругом нарушается и присутствует низкий уровень взаимопонимания, но при этом сохраняется психотерапевтичность общения.

8. У женщин более ярко, чем у мужчин проявлены конфликты как внутри семьи, так и со смежными сферами. Женщины не могут совместить творчество с семейной жизнью: проявление женской сути с ролью жены, потребности преобразовать пространство с ролью хозяйки, ценности свободного графика работы с возможностью быть материально обеспеченной. Мужчинам сложно соединить понятие главенства и ответственности, дружеское общение с семьёй и понятие отдыха не только в семье, но и с семьей.

## **ГЛАВА 3. ГАРМОНИЗАЦИЯ СУПРУЖЕСКИХ ОТНОШЕНИЙ**

### **3.1. Гармонизация супружеских отношений сквозь призму семейного самосознания в условиях групповой работы.**

Анализ семейного самосознания дал мишени психологического воздействия для гармонизации отношений. Нами был разработан тренинг по работе с семейным самосознанием супругов, направленный на гармонизацию супружеских отношений.

Наша программа направлена на работу с семьями, которые находятся в категории субъективно благополучных, официально не подающие на развод, проживающие совместно, но ощущающие неудовлетворенность в супружеских отношениях, обусловленную внутренними конфликтами и противоречиями, связанные с социальными изменениями образа семьи и образа каждого члена семьи в отдельности. В связи с тем, что инициаторами обращения в консультацию за помощью к специалистам были не только женщины, но и мужчины было принято решение создать программу по работе с семейным самосознанием с обоими супругами. Учитывая особенности семейного самосознания мужчин и женщин одна тема прорабатывалась в отдельных подгруппах, т.е. с одними мужчинами и с одними женщинами. Групповая психотерапия с супружескими парами предоставляет клиентам возможность своими глазами увидеть неадаптивные формы межличностных отношений и обучаться новым навыкам и установкам. Во время занятий важны взаимная поддержка членов группы с аналогичными проблемами и использование опыта других людей. Своё поведение в семье и взаимоотношения с партнером каждый может «проиграть» в психологических сценах, где участники группы играют роли его домашних. Техника обмена ролями помогает лучше понять партнера и объективнее оценить себя, отраженного в «психодраматическом зеркале». С помощью членов группы клиент может исследовать и

отрепетировать различные формы поведения и оценить его результаты. Группа оказывает моральную поддержку клиенту, укрепляет в нем чувство собственного достоинства, создает атмосферу значимости для каждого, ослабляет зависимость от партнера. Помимо этого группа помогает клиенту адаптироваться к семейной ситуации, что позволяет сохранить семью.

*Целью* данной программы тренинга является гармонизация супружеских отношений.

*Задачи:*

- формирование мотивации к сохранению и развитию семьи.
- помощь в осознании гендерных стереотипов и изменить восприятие семейных ролей в супружеских отношениях;
- позволить супругам взглянуть на сложившиеся обстоятельства, осознать зависимость своего поведения от ожидания партнёра выбора роли; отказаться от негативного восприятия партнёра и преодолеть страх, неуверенность перед изменениями; осознать важность и возможность изменений в отношениях.

Задачи подгрупповой работы: Осознание личных препятствий для гармоничных супружеских отношений. Проработка обид, чувства вины, страхов, ревности, зависти, неприятия себя и партнёра, осознание необходимости друг в друге, формирование адекватного образа «Я» как члена семьи.

Программа тренинга рассчитана на 20 часов, распределенных на 5 встреч. Встречи организуются в течении 3 недель не реже двух встреч в неделю.

Темы осваиваются семейными парами совместно, кроме темы «Я - муж», «Я – жена» проводятся отдельно в подгруппе женщин и подгруппе мужчин, либо индивидуально в зависимости от готовности клиента.

Участие в тренинге добровольное, на основании заключенного договора, в котором предусматривается договор о том, что пока идёт



психологическая работа вы не предпринимаете никаких попыток причинить себе вред, а так же действий, которые могут привести к угрозе жизни других членов Вашей семьи.

Каждый день тренинга посвящен одной теме и включает в себя приветствие, мини-дискуссию к теме, упражнения и игры с использованием психологических технологий и техник, подведение итогов дня, благодарность и прощание.

Тренинг включает направления работы с семейным самосознанием, которые определены эмпирическим анализом особенностей семейного самосознания группы.

- на когнитивном уровне неадекватный образ Я как члена семьи, негативное восприятие своего образа (30%).

- на эмоциональном уровне снижение уровня удовлетворенности браком (70%), завышенная или заниженная самооценка с низким уровнем аутосимпатии и самопринятия, высоким уровнем зависимости от чужого мнения у мужчин и завышенной самооценкой у женщин с неадекватным уровнем самообвинения.

- на поведенческом уровне отсутствие взаимопонимания и доверительности общения с супругом; неудовлетворенность распределением семейных ролей (80%).

Работу с представлениями о себе как о члене семьи, дифференциация образа Я, формирование позитивного образа Я как члена семьи, растождествление семейного самосознания со стереотипами общества позволили достичь упражнения «Парад стереотипов», «Я-родоначальник», «Ценные качества», «Какой я муж?, Какая я жена?», «Три стула».

Работа с эмоциональным восприятием себя как члена семьи включают такие техники и упражнения как «Комплименты», «Разговор с собой», «Принятие», «Цветок» (для женщин), «Автомобиль» (для мужчин),

На поведенческом уровне психологическая работа построена с использованием таких упражнений как «Парад стереотипов», «Ты мне

поможешь?», «Мы с тобой построим дом, что мы будем делать в нём?», «Сиамские близнецы», которые способствуют увеличению доверия и перераспределения ролей. Улучшению взаимопонимания и повышения уровня доверия, развития навыка коммуникации способствуют упражнения «Цепочка речи», «Ассоциативный ряд понятий «взаимопонимание, доверие», «Контакт-импровизация», упражнение «Давно хотел тебе сказать...».

Так же работа велась в направлении осознания семейных ценностей и перспектив развития отношений, с этой целью в тренинге нашли своё отражение упражнения «Древо семейных ценностей», «Семейное предание», техники коллажа с приёмами сказкотерапии.

Мини-дискуссии, являются неотъемлемой частью работы в группе, которые позволяют каждому участнику почувствовать важность и ценность собственного мнения по вопросам семьи, что так же способствует формированию аутосимпатии и самоуважения. В тренинг включены такие мини-дискуссии как «Мечты и реальность» (несовпадение желаемых образов и реальности), «Легко ли быть мужчиной, женщиной?», «Зачем нам общение? Суть конфликта – это..?», «Ценности – объединяют или разобщают супругов?»

Таблица 9. Тематический план тренинга

№	Тема занятий	Цели	Кол-во часов
1	«Образ Я в семье»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• дать возможность участникам тренинга оценить себя с помощью метафор;</li> <li>• создать мотивацию на развитие отношений, развитие эмпатии;</li> <li>• развивать умение видеть себя глазами других и понимать окружающих.</li> </ul>	4
2	«Я-жена»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снятие эмоциональных «зажимов»</li> <li>• Работа с чувством страха, вины, стыда, ревности, зависти, обиды.</li> </ul>	4

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Поиск ресурсов для саморазвития как члена семьи</li> <li>• Формирование адекватной самооценки и образа «Я – как члена семьи»</li> </ul>	
3	«Я-муж»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Снятие эмоциональных зажимов</li> <li>• Работа с чувством страха, уверенности, обидами.</li> <li>• Поиск ресурсов для саморазвития как члена семьи</li> <li>• Формирование адекватной самооценки и образа «Я – как члена семьи»</li> </ul>	4
4	«Семейные роли»	<p>*продемонстрировать участникам тренинга амбивалентность стереотипного мышления, его положительные аспекты и опасности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• увидеть зависимость поведения от ожиданий других людей;</li> <li>• позволить супругам взглянуть на свой брак и увидеть его и друг друга по-новому, развитие доверия, стимулировать открытое и честное обсуждение своих желаний и стремления к переменам и обновлению;</li> <li>• отказаться от негативного восприятия партнера, помочь участникам преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед изменениями;</li> <li>• помочь осознать важность определенных качеств характера для построения качественных, демократичных, укрепляющих семью партнерских отношений;</li> <li>• проанализировать представления о гендерных различиях и их влияние на формирование личности, на совместную семейную жизнь.</li> </ul>	4
5	«Общение-ключ к успешным отношениям»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• осознать важность общения для создания благоприятной семейной атмосферы;</li> <li>• расширить диапазон коммуникативных возможностей, усилить способность к эмпатическому сопереживанию, ведению диалога, осознанию ценности конфликта;</li> <li>• снять «мышечный панцирь», страх перед</li> </ul>	4

		телесным контактом; • обучить навыкам концентрировать внимание на партнере, навыку содействия; • тренировать умение давать «обратную связь» партнеру.	
6	«Семейные ценности и традиции нашей семьи. Перезагрузка»	• стимулировать размышление о семейных ценностях, традициях и обсуждение их значимости в семейном кругу; • продемонстрировать уникальность данной семьи среди других семейных союзов, пробудить чувство гордости ею; • передать в игровой форме ту мысль, что каждая семья – объединение личностей с разными характерами, ценностями, традициями, интересами и запросами.	4

В результате психотерапевтической работы с семейным самосознанием супругов произошли следующие изменения.

В когнитивном компоненте, как у женщин, так и мужчин центральной ролью остаются роли «мужа» и «жены». Добавились такие роли как «мужчина», «женщина», «герой», «красавица» в эпитетах появились оценки себя как «важный», «легкая». Исчезли негативно окрашенные роли «марионетки», «подкаблучника», «клоуна», «уборщицы», эпитеты «злая», «строгая» не фигурируют в ответах.

Согласно анализу изменений в эмоциональном компоненте семейного самосознания, в частности уровня удовлетворенности браком выявлено следующее.

Из 12 человек, прошедших тренинг уровень удовлетворенности браком изменился у 100%. Мужчины имели «Переходный» уровень 4 человека, «Благополучный» уровень два человека перешли в «Абсолютно благополучный» уровень три мужчины и три в «Благополучный» уровень. Женщины с уровня «Скорее неблагополучные» два человека и «Переходные» один человек перешли на уровень «Благополучные»; так же с

уровня «переходные» две женщины в «скорее благополучные», с уровня «благополучные в «абсолютно благополучные» две женщины.

Согласно вычислениям Т-критерия Вилкоксона значимые изменения по шкале «удовлетворенность браком» произошли, так как ( $p = 0,007$   $z = 2,66$ ). Это говорит о том, что уровень субъективного ощущения благополучности, гармоничности супружеских отношений увеличилось и возникло в следствии психологической работы с семейным самосознанием.

При сопоставлении показателей шкал самоотношения с помощью Т – критерия Вилкоксона значительных сдвигов не выявлено. Критерий Вилкоксона значим на уровне 0,05. В нашем случае по шкалам самоотношения  $p$  больше 0,05, следовательно мы остаемся в рамках нулевой гипотезы. Тем не менее, из результатов диаграммы размаха можно сделать вывод, что тенденция изменений есть, но, возможно, нам не хватило чувствительности непараметрического критерия для выявления его значимости. Психологическая работа с семейным самосознанием проводилась в течении трёх недель, мы предполагаем, что значимые изменения в семейном самосознании супругов по таким критериям как глобальное самоотношение, самоуважение, аутосимпатия, могут произойти по истечении некоторого времени, с учётом применения психологических знаний, приёмов и техник, которые участники получили на тренинге. И это будет уже более стабильное, явное и значимое изменение части сознания.

Вычисление Т критерия Вилкоксона показало, что эмпирическое значение Т попадает в зону значимости на «оси значимости». Согласно вычислениям Т критерия Вилкоксона значимые изменения произошли по следующим шкалам: «Эмоциональный климат» ( $p = 0,005$   $z = 2,8$ ); «Организатор развлечений» ( $p = 0,02$   $z = 2,3$ ); «Сексуальный партнер» ( $p = 0,001$   $z = 2,3$ ); «Доверительность в общении себе» ( $p = 0,002$   $z = 3,05$ ); «Доверительность в общении супругу» ( $p = 0,002$   $z = 3,05$ ); «Взаимопонимание оценка себя» ( $p = 0,002$   $z = 3,05$ ); «Взаимопонимание оценка партнера» ( $p = 0,002$   $z = 3,05$ ); «Сходство во взглядах супругов» ( $p =$

0,002  $z = 3,05$ ); «Общие символы семьи» ( $p = 0,007$   $z = 2,66$ ); «Легкость общения» ( $p = 0,003$   $z = 2,93$ ); «Психотерапевтичность общения» ( $p = 0,007$   $z = 2,66$ ); Следовательно, сдвиг в сторону увеличения по данным шкалам после проведения тренинга является закономерным и даёт право утверждать, что гипотеза о том, что психологическая работа с самосознанием супругов приводит к гармонизации отношений подтверждается.

После прохождения психологической работы с семейным самосознанием, все участники группы отметили улучшение эмоционального состояния и желания оставаться членом семьи. Появилось позитивное отношение к статусу мужа и жены. Так же отметили расширение осознания себя как члена семьи. Повысился уровень аутосимпатии : «Нет желания давать себе негативные характеристики». И мужчины и женщины отметили состояние любви к супругу (-ге). Увидели себя в новых ролях. Осознали свою значимость друг для друга. «Посмотрела на мужа другими глазами». Появилось легкость общения с супругом (-ой), повысилась доверительность общения, отмечают в основном мужчины. Женщины отмечают улучшение взаимопонимания и открытости со стороны супруга, «появились темы для общения, общие планы», «получилось договориться», «стала просить помощи у мужа». Женщины отмечают увеличение уровня самопонимания, раскрытия творческих способностей «хочется петь, рисовать, танцевать». Мужчины отмечают более уверенное, более уважительное отношение к самому себе, «хочется проявлять инициативу», «стал чаще готовить», «помыл ей машину». Самоотношение женщин и мужчин стало более адекватным. Из сложностей женщины отмечают «трудно сдерживать критику действий мужа», мужчинам «сложно учесть интересы всех членов семьи».

### **Выводы по третьей главе**

В итоге можно сделать вывод о том, что в ходе психологической работы с семейным самосознанием, первоочередные и явные изменения произошли на поведенческом и когнитивном уровнях, на эмоциональном уровне в части самоотношения изменения менее значимы, но при этом цель – гармонизация как, согласование и удовлетворенность браком в супружеских отношениях достигнута. Мы считаем, что можно сделать вывод, что полученные результаты в ходе эмпирического исследования подтверждают гипотезу о том, что проведенная психологическая работа с семейным самосознанием однозначно приводит к гармонизации супружеских отношений.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

История исследования семейных отношений насчитывает не одно столетие, за это время представление о них существенно менялись, менялись подходы к их изучению. Семейные отношения - это сложный феномен, сложная психическая реальность, включающая индивидуальные и коллективные уровни сознания, который является динамическим и эволюционирующим в течении жизни. На сегодняшний день актуальным остаётся изучение семейного самосознания мужчин и женщин как части центрального образования - самосознания личности. Учитывая особенности семейного самосознания мужчин и женщин, при работе с ними, психолог имеет возможность корректировать те когнитивные, эмоциональные и поведенческие проявления, которые имеют для человека личностный смысл и практическую значимость. Так, в соответствии с новейшими научными тенденциями, ростом исследовательского интереса к личности, проблемам современной семьи объектом нашей работы стало семейное самосознание мужчин и женщин, как фактору гармонизации супружеских отношений.

Для решения проблемы исследования, которая заключалась в выделении и описании особенностей семейного самосознания мужчин и женщин, был поставлен ряд задач, решение которых привело к следующим выводам:

- Семья является сложной социальной и психологической системой, которая основана на супружеском союзе и родственных связях, характеризующаяся общим местожительством, общностью быта, экономической кооперацией, воспроизводством, взаимной ответственностью, семейные роли и отношения в которой зависят от особенностей ценностей общества; среды воспитания, в которой приобретены личностные установки; потребностей каждого члена семьи; выбранного «образца» ролевого взаимодействия из множества существующих либо формированием уникального «образца»; количества и состава семьи.



- Семейное самосознание – это часть самосознания личности, направленное на осознание себя членом семьи, субъектом семейных, осознание своего способа жизни, отношений, позволяющее осознавать приоритеты и ценности семьи, смыслы семейной жизни для каждого человека; имеющее взаимосвязанные когнитивный, эмоциональный и поведенческий компоненты, отражающиеся в семейных отношениях, содержание которых определяется представлениями о себе как члене семьи, отношением к себе как члену семьи, особенностями взаимодействия с разными членами своей семьи, выполняемыми семейными ролями.

- В ходе эмпирического исследования, направленного на изучение семейного самосознания мужчин и женщин, как фактора гармонизации супружеских отношений выделены значимые особенности в каждом из компонентов: когнитивном, эмоциональном, поведенческом, отражающие признаки гармоничных и дисгармоничных супружеских отношений.

Семейные роли, наполняющие семейное самосознания мужчин и женщин муж – жена осознаются всеми супругами, насыщены и эмоционально значимы, подтверждены действиями.

- Основными признаками гармоничных супружеских отношений, отраженных через призму семейного самосознания у мужчин являются:

Осознание себя «главой семьи», «кормильцем семьи», «заботливым», «любимым», «любящим», ведущим в ответственности в материальном вопросе, инициативным в интимном вопросе, разделяющим роль «хозяина-хозяйки», роль «воспитания детей», «роль организатора субкультуры» с супругой, доверяющем себе и супруге в общении, обеспечивающем взаимопонимание в общении, а так же с высоким уровнем самоуважения, самопонимания и аутосимпатии, независимым от мнения других.

- Основными признаками гармоничных супружеских отношений в самосознании женщин являются:

Осознание себя «заботливой», «любимой» и «любящей», «верной», «хорошей женой», «любовницей», «воспитателем детей», «хозяйкой дома», «дизайнером интерьера».

У женщин высокий уровень аутосимпатии, низкий уровень самообвинения, высокий уровень самоинтреса, самопринятия, самоуважения, самопоследовательности и самопонимания. Уровень удовлетворенности браком у женщин относится к категории «благополучные» и «абсолютно благополучные».

Таким женщинам свойственно разделять роль «хозяйки-хозяина», роль «воспитания детей», «роль организатора развлечений» с супругом, отдавая лидерство в «материальном» и «интимном» вопросе. У женщин высокий и средний уровень доверия в общении и взаимопонимания с супругом. Им легко признать свою несостоятельность в любой из сфер и обратиться за помощью к мужчине, а так же легко поддержать мужчину и разделить с ним ответственность. У них более развиты чувства принятия, уважения, чем жалости и сострадания.

- В свою очередь, дисгармоничные супружеские отношения отражены в семейном самосознании мужчин следующим:

Осознание себя «марионеткой», «подкаблучником», «клоуном», с низким уровнем аутосимпатии, самопринятие основано на принятии своих слабых сторон, низкий уровень самоинтреса и высокий уровень «отношения других», что говорит о зависимости своего эмоционального состояния от мнения супруги, делегирование инициативы супруге в «материальном вопросе» и «интимных отношениях». Такие мужчины не доверяют своим желаниям и как следствие не разделяют своих переживаний супругам, что ведет к нарушению доверия в общении и взаимопонимания. При этом нереализованные роли характеризуются нереальностью «хочу быть олигархом», «хочу быть царем», «хочу отдыхать и бездельничать». Все эти компоненты характеризуют мужчин, сложно берущих и несущих ответственность.

- Дисгармоничные отношения в супружеском союзе отражено семейным самосознанием женщин следующими особенностями:

Женщины ощущают себя «бабой Ягой», «спасательницей», «уборщицей», «экономистом», дефицитарными ролями отражают неудовлетворенность женским началом «хочу быть красавицей», «принцессой», «королевой», «блондинкой», неудовлетворенность в интимных вопросах отражают желания «быть гейшей», «любимой».

Женщины отличаются низким уровнем самопонимания, последовательности, аутосимпатии, сапопринятия, самоуважения, высокий уровень самообвинения. У некоторых участниц исследования выявлена неадекватно завышенная самооценка. У таких женщин более развиты чувства жалости к мужу, но которые впоследствии переходят в чувства неудовлетворенности инициативой мужа. Такие женщины берут на себя главенство в решении «материального и интимного вопроса», с ролью «хозяйки» справляются единолично, либо с помощью детей. Мало времени уделяют своему внешнему виду и здоровью, больше подвержены обидам, а не поиску новых решений в ситуациях. Доверительность в общении с супругом нарушается и присутствует низкий уровень взаимопонимания, но при этом сохраняется психотерапевтичность общения.

Выявленные характеристики семейного самосознания подтверждают, что семейное самосознание является фактором гармонизации супружеских отношений.

В ходе психологической работы с семейным самосознанием, первоочередные и явные изменения произошли на поведенческом и когнитивном уровнях, на эмоциональном уровне в части самоотношения изменения менее значимы, но при этом цель – гармонизация как, согласование и удовлетворенность браком в супружеских отношениях достигнута. Разработанный нами тренинг гармонизации семейного самосознания как индивидуальной психологической реальности супругов дал возможность преобразований компонентов семейного самосознания, в

результате которого достигнута гармонизация супружеских отношений и субъективного ощущения удовлетворенности браком супругов.

Таким образом, теоретические и эмпирические исследования доказывают, что семейное самосознание является фактором гармонизации супружеских отношений.

Можно утверждать, что сегодня крепкая и счастливая гармоничная семья - это семья, в основу которой положены любовь, уважение, взаимопонимание, доверие, знания, стремление к раскрытию себя невозможна без гармоничного семейного самосознания каждого из супругов.

## Список литературы

1. Адушкина, К.В. Семейное самосознание женщины [Текст]: монография / К.В. Адушкина; Урал. Гос. Пед. ун-т., – Екатеринбург, 2013 – 187 с.
2. Алёшина, Ю. Е. Индивидуальное и семейное психологическое консультирование [Текст]: /Ю.Е. Алёшина, - Изд. 2-е. - М., 1999. - 208 с
3. Алёшина, Ю. Е. Гозман, Л. Я. Дубовская, Е. М. Социально-психологические методы исследования супружеских отношений [Текст]: Спецпрактикум по социальной психологии / Ю.Е. Алёшина/ М.: МГУ, 1987 – 198с.
4. Андропова О.Е., Проблема компонентов, характеристик и основных типов самосознания в психологии / [Текст] / О.Е. Андропова // Вестник томского государственного университета. – 2007. - № 305. – С.149-152.
5. Бакланова О.Э. Согласованность супружеских ролей как фактор развития продуктивных брачно-семейных отношений [Текст]: автореферат дис. канд. психол. наук : / 19.00.13/ О.Э. Бакланова. – СПб: - 2012-24с.
6. Берн, Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы [Текст] / Э. Берн. – М. : Фаир- Пресс, 2001. – 473 с.
7. Браун, Д. Теория и практика семейной психотерапии [Текст] / Дж. Браун, Д. Кристенсен ; пер. с англ. Н. А. Мухиной. – СПб. : Питер, 2001. – 352 с.
8. Бодалев А.А., Обозов Н.Н., Столин В.В. О службе семьи. [Текст] : / А.А. Бодалев // Психол. журн. — 1983. Т.4, № 4, С.91-98.
9. Бурова, С.Н. Социология брака и семьи: история, теоретические основы, персоналии [Текст] : / С.Н. Бурова; Белорусский государственный университет. – Минск: Право и экономика, 2010 – 444 с.
10. Варга, А. Я. Системная семейная психотерапия [Текст] : крат. лекцион. курс / А. Я. Варга. – СПб: Речь, 2001. – 144 с.

11. Васягина, Н. Н. Структурная организация самосознания матери [Текст] : монография / Н. Н. Васягина.; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2007. – 216 с.
12. Васягина, Н. Н. Диагностика и коррекция самосознания матери [Текст] : учеб. пособие / Н. Н. Васягина, Е. Н. Рыбакова ; Урал. гос. пед. ун-т. – Екатеринбург : [б. и.], 2010. – 167 с.
13. Васягина Н.Н., Адушкина К.В., К вопросу о семейном самосознании / [Текст] / Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина // Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований. – 2009. - № 7. – С.32.
14. Васягина Н.Н., Адушкина К.В., Структурно-содержательный анализ семейного самосознания женщин / [Текст] / Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина // Политематический журнал научных публикаций. – 2012. - № 19.
15. Васягина Н.Н., Адушкина К.В. Семейное самосознание женщины: психологический практикум [Текст] / Н.Н. Васягина, К.В. Адушкина; Урал. гос. ун-т. Екатеринбург, 2015. – 217 с.
16. Витек, К. Проблемы супружеского благополучия [Текст] : пер. с чеш. / К. Витек. – М. : Прогресс, 1988. – 144 с.
17. Волкова, А. Н. Методические приемы диагностики супружеских отношений / [Текст] / А. Н. Волкова, Т. М. Трапезникова // Вопросы психологии. – 1985. – № 5. – С. 110–116.
18. Всероссийский центр изучения общественного мнения. <http://wciom.ru>
19. Голод, С. И. Семья и брак [Текст] : ист.-социол. анализ / С. И. Голод. – СПб. : Петрополис, 1998. – 272 с.
20. Давлетбаева, З.К. Супружеские отношения как фактор психического здоровья детей дошкольного возраста [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / З.К. Давлетбаева ; Башкирский институт развития образования – Самара, 2004. – 146 с.
21. Дружинин, В. Н. Психология семьи [Текст] / В. Н. Дружинин. – СПб. : Питер, 2006. – 176 с.

22. Дружинин, В. Н. Экспериментальная психология [Текст] : учеб. для студентов вузов / В. Н. Дружинин. – М. : Инфра-М, 1997. – 256 с.
23. Золотова, Н. П. Национальное самосознание как объект философского анализа [Текст] : дис. ... канд. филос. наук : 09.00.11 / Н. П. Золотова ; Акад. гос. службы при президенте РФ. – М., 1997. – 122 с.
24. Карабанова, О. А. Психология семейных отношений и основы семейного консультирования [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / О. А. Карабанова. – М. : Гардарики, 2007. – 320 с.
25. Кипнис, М. Тренинг коммуникации [Текст] / М. Кипнис. – М. : Ось-89, 2007. – 128 с.
26. Ковалев, С. В. Психология семейных отношений [Текст] / С. В. Ковалев. – М. : Лига, 2001. – 159 с.
27. Козлов, В. И. Проблема этнического самосознания и ее место в теории этноса [Текст] / В. И. Козлов // Советская этнография. – 1974. – № 2. – С. 24-38.
28. Кон, И. С. Открытие «Я» [Текст] / И. С. Кон. – М. : Политиздат, 1978. – 367 с.
29. Костарева Е.Н., Структура самосознания женщин с разным опытом материнства: синергетический подход / [Текст] / Е.Н. Костарева // Современные исследования социальных проблем. – 2013. - № 24. – С.1-15.
30. Куликов, Л. В. Методика «Круг основных ролей личности» [Текст] / Л. В. Куликов, Е. А. Мудрова, Т. А. Фатеева // Социальная психология: диалог Санкт-Петербург – Якутск / под ред. В. Н. Куницыной, А. Л. Свенцицкого. – СПб., 2002. – С. 127-133.
31. Куфтяк, Е.В. Психология семейного совладания [Текст] : /Е.В. Куфтяк, - дис. доктор. психол. наук : 19.00.13/ Костромской Гос. Ун-т. Им. Н. А. Некрасова. – 2011. – 477с.
32. Леонтьев, А. Н. Деятельность. Сознание. Личность [Текст] : учеб. для студентов вузов / А. Н. Леонтьев. – М. : Смысл, 1997. – 231 с.
33. Лидерс А. Г. Психологическое обследование семьи. [Текст] / А.Г. Лидерс – М. : Академия, 2006. 432 с.

34. Малкина-Пых, И. Г. Семейная терапия [Текст] / И.Г. Малкина-Пых, - дис. канд. психол. наук : Могилёв.: Могилевский государственный университет им. А.А. Кулешова, 2014г. – 64 с.
35. Минухин С., Фишма Ч., Техники семейной терапии [Текст] / С. Минухин, Ч. Фишман. – М.: Независимая фирма «Класс», 1998. – 304 с.
36. Мишина, Т. М. Семейная психотерапия и динамика «образа семьи» [Текст] / Т. М. Мишина // Психогигиена и психопрофилактика : сб. науч. тр. / Ленингр. науч.-исслед. психоневролог. ин-т им. В. М. Бехтерева. – Л., 1983. – С. 21-26
37. Мухина, В. С. Возрастная психология: феноменология развития, детство, отрочество [Текст] : учеб. для студентов вузов / В. С. Мухина. – М. : Академия, 1999. – 412 с.
38. Мы и наша семья [Текст] : кн. для молодых супругов / сост. В. И. Зацепин, В. Д. Цимбалюк. – М. : Молодая гвардия, 1985. – 367 с.
39. Навайтис, Г. А. Муж, жена и психолог [Текст] / Г. А. Навайтис ; Моск. психол.-социал. ин-т. – М.: Изд-во Моск. психол.-социал. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 1995. – 128 с.
40. Овчарова, Р. В. Психологическое сопровождение родительства [Текст] : учеб. пособие / Р. В. Овчарова. – М. : Ин-т психотерапии, 2003. – 319 с.
41. Олпорт, Г. Становление личности [Текст] : избр. тр. / Г. Олпорт ; пер. с англ. Л. В. Трубицыной. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
42. Павлова, О. Н. Внутреннее пространство женственности и его актуализация в жизни современных женщин: психоаналитические аспекты [Текст] / О. Н. Павлова // Мир психологии. – 2009. – № 1. – С. 111-120.
43. Пантилеев, С. Р. Самоотношение [Текст] / С. Р. Пантилеев // Психология самосознания : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 208-242.
44. Петровская, Л. А. Компетентность в общении [Текст] : социал.-психол. тренинг / Л. А. Петровская. – М. : Изд-во МГУ, 1989. – 216 с.
45. Поддубная, А. В. Структура и механизмы становления профессионального самосознания [Текст] / А. В. Поддубная. – М. : Изд-во МОСУ, 2003. – 125 с.



46. Психологические тесты. Ред. А.А.Карелин – М., 2001, Т.2., С.144-152.
47. Психология семейных отношений с основами семейных консультаций: учебное пособие для студентов высших учебных заведений./Е.И. Артамонова, Е.В. Екжанова, Е.В. Зырянова и др.; под ред. Е.Г. Силяевой. – 3-е изд. Стер. – М.: Академия, 2005 – 192с.
48. Пфау Т.В., Примакт Т.А., Особенности самосознания женщин зрелого возраста в зависимости от семейного статуса [Текст] / Т.В. Пфау, Т.А. Примакт // Мир современной науки. – 2013. - № 18. – С. 1-2.
49. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии [Текст] / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 1999. – 705 с.
50. Саблина, Н.А. Толерантность как способ гармонизации семейных отношений в России [Текст] /Н.А. Саблина. дис. канд. психол. наук : 22.00.04 / Н. А. Саблина; Иркутский государственный университет – Иркутск, 2006. – 274 с.
51. Сатир, В. Как строить себя и свою семью [Текст] / В. Сатир ; пер. с англ. В. Н. Новикова. – М. : Педагогика-Пресс, 1992. – 190 с.
52. Сатир, В. Вы и ваша семья. [Текст] / В. Сатир - М.: Апрель-ПРЕСС, 2000. - 320 с.
53. Сарджвеладзе, Н. И. Самоотношение личности [Текст] / Н. И. Сарджвеладзе // Психология самосознания : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 174-207.
54. Скиннер, Р. Семья и как в ней уцелеть [Текст] / Р. Скиннер ; пер. с англ. Н. М. Падалко. – М. : Класс, 1995. – 272с.
55. Спиваковская, А. С. Психотерапия: игра, детство, семья [Текст] : в 2 т. / А. С. Спиваковская. – М. : Апрель-Пресс : Эксмо, 2000. – Т. 1. – 474 с.
56. Столин, В. В. Опросник самоотношения [Текст] / В. В. Столин, С. Р. Пантилеев // Практикум по психодиагностике : психодиагност. материалы / под ред. А. А. Бодалева [и др.]. – М., 1988. - С. 123-130.
57. Столин, В. В. Уровни и единицы самосознания [Текст] / В. В. Столин // Психология самосознания : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2003. – С. 123-155.

58. Сысенко, В. А. Супружеские конфликты [Текст] / В. А. Сысенко. – М. : Мысль, 1993. – 280 с.
59. Типпинг, К. Радикальное Прощение: Освободи пространство для чуда / Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2009. — 320 с.
60. Устинова, Н. А. Внутриличные детерминанты самосознания матери [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.01 / Н. А. Устинова ; Урал. гос. ун-т им. А. М. Горького. – Екатеринбург, 2009. – 232 с.
61. Фримен, Д. Техники семейной психотерапии [Текст] / Д. Фримен ; пер. с англ. А. И. Копытина. – СПб. : Питер, 2001. – 384 с.
62. Харчев, А. Г. Современная семья и ее проблемы [Текст] : (социал.-демограф. исслед.) / А. Г. Харчев, М. С. Мацковский. – М. : Статистика, 1978. – 224 с.
63. Хмарук, И. Н. Социально-психологические корреляты выбора способа реагирования в ситуации измены супруга [Текст] : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / И.Н. Хмарук; Ростовский Государственный Университет, 2000. – 178с.
64. Хорни, К. Женская психология [Текст] : пер. с англ. / К. Хорни. – СПб. : Вост.-Европ. ин-т психоанализа, 1993. – 224 с.
65. Целуйко, В. М. Вы и ваши дети. Психология семьи [Текст] / В. М. Целуйко. – Ростов н/Д : Феникс, 2004. – 448 с.
66. Шилова, Н.С. Совладание с переживанием измены в близких отношениях [Текст] : дис. канд. психол. наук : 19.00.05 / Н.С. Шилова; Костромской государственный университет имени Н.А.Некрасова Кострома , 2014. – 235с.
67. Шнейдер, Л. Б. Семейная психология [Текст] : учеб. пособие для студентов вузов / Л. Шнейдер. – М. : Акад. Проект, 2005. – 768 с.
68. Чеснокова, И. И. Проблема самосознания в психологии [Текст] / И. И. Чеснокова. – М. : Ин-т психологии РАН, 1977. – 287 с.
69. Эйдемиллер Э.Г., Добряков И.В., Никольская И.М. Семейный диагноз и семейная психотерапия. [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, И.В. Добряков, И.М. Никольская// Учебное пособие для врачей и психологов. – СПб.: Речь, 2003, 336 с.

70. Эйдемиллер, Э. Г. Психология и психотерапия семьи [Текст] / Э. Г. Эйдемиллер, В. Юстицкис. – СПб. : Питер, 1999. – 656 с.
71. Юнг, К. Г. О становлении личности [Текст] / К. Г. Юнг // Психология личности : хрестоматия / ред.-сост. Д. Я. Райгородский. – Самара, 2002. – Т. 1. – С. 128-148.

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение 1

Таблица 1. Корреляционный анализ взаимосвязей семейных ролей мужчин и женщин по коэффициенту Спирмена (М)

<b>Корреляции</b>	<b>Кол-во супружеских пар</b>	<b>Spearman</b>	<b>t(N-2)</b>	<b>p-level</b>
Воспитание детей Ж & Материальное обеспечение Ж	35	-0,570137	-2,94430	0,008673
Воспитание детей Ж & Воспитание детей М	35	0,592573	3,12107	0,005901
Эмоциональный климат Ж & Хозяин М	35	-0,573310	-2,96867	0,008227
Материальное обеспечение Ж & Воспитание детей Ж	35	-0,570137	-2,94430	0,008673
Хозяйка Ж & Хозяин М	35	0,702224	4,18465	0,000557
Сексуальный партнёр Ж & Организация субкультуры Ж	35	0,587483	3,08004	0,006455
Организация субкультуры Ж & Сексуальный партнер М	35	0,746426	4,75878	0,000157
Воспитание детей М & Воспитание детей Ж	35	0,592573	3,12107	0,005901
Хозяин М & Эмоциональный климат Ж	35	-0,573310	-2,96867	0,008227
Хозяин М & Хозяйка Ж	35	0,702224	4,18465	0,000557
Сексуальный партнер М & Сексуальный партнер Ж	35	0,591034	3,10861	0,006064
Сексуальный партнер М & Организация субкультуры Ж	35	0,746426	4,75878	0,000157

Таблица 2. Корреляционный анализ взаимосвязей шкал самооотношения мужчин и женщин по коэффициенту Спирмена

Корреляции	Количество супружеских пар	Spearman	t(N-2)	p-level
Глобальное самооотношение Ж & Самоуважением Ж	35	0,844298	6,68450	0,000003
Глобальное самоуважение Ж & Аутосимпатией Ж	35	0,857089	7,05852	0,000001
Глобальное самооотношение Ж & Самоуверенности Ж	35	0,798718	5,63178	0,000024
Глобальное самооотношение Ж & Самопринятие Ж	35	0,580374	3,02366	0,007300
Глобальное самооотношение Ж & Самообвинение Ж	35	-0,830902	-6,33556	0,000006
Самоуважение Ж & Глобальное самооотношение Ж	35	0,844298	6,68450	0,000003
Самоуважение Ж & Аутосимпатии Ж	35	0,563504	2,89397	0,009671
Самоуважение Ж & Самоуверенности Ж	35	0,689464	4,03847	0,000771
Самоуважение Ж & Самопоследовательности Ж	35	0,582294	3,03878	0,007063
Самоуважение Ж & Самообвинения Ж	35	-0,581422	-3,03190	0,007170
Самоуважение Ж & Самопонимания Ж	35	0,718622	4,38431	0,000358
Аутосимпатия Ж & Глобальное самооотношение Ж	35	0,857089	7,05852	0,000001
Аутосимпатия Ж & Самоуважения Ж	35	0,563504	2,89397	0,009671
Аутосимпатия Ж & Самоуверенности Ж	35	0,700535	4,16486	0,000582
Ожидание отношения других Ж & отношение других Ж	35	0,623588	3,38426	0,003305
Саминтерес Ж & Самоинтерес Ж	35	0,735599	4,60702	0,000219
Самоуверенность Ж & Глобальное самооотношение Ж	35	0,798718	5,63178	0,000024
Самоуверенность Ж & Самоуважение Ж	35	0,689464	4,03847	0,000771
Самоуверенность Ж & Аутосимпатия Ж	35	0,700535	4,16486	0,000582

Самоуверенность Ж & Самообвинение Ж	35	-0,676889	-3,90144	0,001046
Отношения других Ж & Ожидаемое отношение других Ж	35	0,623588	3,38426	0,003305
Самопринятие Ж & Глобальное самоотношение Ж	35	0,580374	3,02366	0,007300
Самопринятие Ж & Самопонимание Ж	35	0,743286	4,71392	0,000173
Самопоследовательность Ж & Самоуважение Ж	35	0,582294	3,03878	0,007063
Самообвинение Ж & Глобальное самоотношение Ж	35	-0,830902	-6,33556	0,000006
Самообвинение Ж & Самоуважение Ж	35	-0,581422	-3,03190	0,007170
Самообвинение Ж & Аутосимпатия Ж	35	-0,912125	-9,44058	0,000000
Самообвинение Ж & Самоуверенность Ж	35	-0,676889	-3,90144	0,001046
Самоинтерес Ж & Самоинтерес Ж	35	0,735599	4,60702	0,000219
Самопонимание Ж & Самоуважение Ж	35	0,718622	4,38431	0,000358
Самопонимание Ж & Самопринятие Ж	35	0,743286	4,71392	0,000173
Глобальное самоотношение М & Самоуважение М	35	0,879857	7,85482	0,000000
Глобальное самоотношение М & Аутосимпатия М	35	0,768714	5,09915	0,000075
Глобальное самоотношение М & Ожидаемое отношение других М	35	0,824091	6,17225	0,000008
Глобальное самоотношение М & Самоуверенность М	35	0,834452	6,42426	0,000005
Глобальное самоотношение М & Отношение других М	35	0,721011	4,41461	0,000334
Глобальное самоотношение М & Самообвинение М	35	-0,639581	-3,52990	0,002392
Глобальное самоотношение М & Самоинтерес М	35	0,616175	3,31917	0,003816
Глобальное самоотношение М & Самопонимание М	35	0,804847	5,75363	0,000019
Самоуважение М & Глобальное самоотношение М	35	0,879857	7,85482	0,000347
Самоуважение М & Аутосимпатия М	35	0,630375	3,44517	0,002888
Самоуважение М & Ожидаемое	35	0,655835	3,68586	0,001691

отношение от других				
Самоуважение М & Самоуверенность М	35	0,683359	3,97112	0,000896
Самоуважение М & отношение других М	35	0,578705	3,01058	0,007511
Самоуважение М & Самопонимание М	35	0,704872	4,21595	0,000519
Аутосимпатия М & Глобальное самоотношение М	35	0,768714	5,09915	0,000075
Аутосимпатия М & Самоуважение М	35	0,630375	3,44517	0,002888
Аутосимпатия М & Самоуверенность М	35	0,777616	5,24723	0,000055
Аутосимпатия М & Самопоследовательность М	35	0,658751	3,71476	0,001586
Аутосимпатия М & Самообвинение М	35	-0,744071	-4,72507	0,000169
Аутосимпатия М & Самопонимание М	35	0,711771	4,29917	0,000432
Самоуверенность М & Глобальное самоотношение	35	0,824091	6,17225	0,000008
Самоуверенность М & Самоуважение М	35	0,655835	3,68586	0,001691
Самоуверенность М & Самоуверенность М	35	0,654286	3,67063	0,001749
Самоуверенность М & Отношение других М	35	0,840698	6,58681	0,000003
Самоуверенность М & Самоинтерес М	35	0,638564	3,52041	0,002443
Самоуверенность М & Самопонимание М	35	0,610429	3,26970	0,004257
Отношение других М & Самоинтерес М	35	0,754872	4,88304	0,000120
Самопринятие М & Глобальное самоотношение М	35	0,834452	6,42426	0,000005
Самопринятие М & Самоуважение М	35	0,683359	3,97112	0,000896
Самопринятие М & Аутосимпатия М	35	0,777616	5,24723	0,000055
Самопринятие М & Ожидаемое отношение от других М	35	0,654286	3,67063	0,001749
Самопринятие М & Отношение от других М	35	0,644234	3,57368	0,002171
Самопринятие М & Самопринятие	35	0,573531	2,97038	0,008196

М				
Самопринятие М & Самопонимание М	35	0,623812	3,38625	0,003290
Самопоследовательность М & Глобальное самоотношение М	35	0,721011	4,41461	0,000334
Самопоследовательность М & Аутосимпатия М	35	0,578705	3,01058	0,007511
Самопоследовательность М & Ожидаемое отношение от других М	35	0,840698	6,58681	0,000003
Самопоследовательность М & Самоуверенность М	35	0,644234	3,57368	0,002171
Самообвинение М & Самопонимание М	35	0,561832	2,88141	0,009936
Самоинтерес М & Аутосимпатии М	35	0,658751	3,71476	0,001586
Самообвинение М & Глобальное самоотношение М	35	-0,639581	-3,52990	0,002392
Самообвинение М & Аутосимпатия М	35	-0,744071	-4,72507	0,000169
Самообвинение М & Самопонимание М	35	-0,644175	-3,57312	0,002173
Самоинтерес М & Глобальное самоотношение М	35	0,616175	3,31917	0,003816
Самоинтерес М & Ожидаемое отношение от других М	35	0,638564	3,52041	0,002443
Самоинтерес М & Самоинтерес М	35	0,754872	4,88304	0,000120
Самопнмание М & Глобальное самоотношение М	35	0,804847	5,75363	0,000019
Самопнмание М & самоуважение М	35	0,704872	4,21595	0,000519
Самопнмание М & Аутосимпатия М	35	0,711771	4,29917	0,000432
Самопнмание М & Ожидаемое отношение от других М	35	0,610429	3,26970	0,004257
Самопнмание М & Самоуверенность М	35	0,623812	3,38625	0,003290
Самопнмание М & Самопринятие М	35	0,561832	2,88141	0,009936
Самопнмание М & Самообвинение М	35	-0,644175	-3,57312	0,002173



## Приложение 2

Таблица 1. Результаты критерия Вилкоксона изменения участников группы, прошедшей тренинг

Шкалы	Кол-во человек	T	Z	p-level
Эмоциональный климат	12	0,00	2,803060	0,005062
Организация развлечений	12	3,000000	2,310161	0,020880
Сексуальный партнер	12	4,000000	2,395342	0,016605
Доверительность общения (оценка себя)	12	0,00	3,059412	0,002218
Доверительность общения (оценка супруга)	12	0,00	3,059412	0,002218
Взаимопонимание (оценка себя)	12	0,00	3,059412	0,002218
Взаимопонимание (оценка супруга)	12	0,00	3,059412	0,002218
Сходство во взглядах	12	0,00	3,059412	0,002218
Общие символы семьи	12	0,00	2,665570	0,007686
Легкость общения	12	0,00	2,934058	0,003346
Психотерапевтичность общения	12	0,00	2,665570	0,007686
Удовлетворенность браком	12	0,00	3,059412	0,002218

**Тренинг супружеских отношений сквозь призму семейного  
самосознания.**

Начало в работе с группой будет начинаться с приветствия ведущего, настрой на сотрудничество, обозначение целей встречи и правил работы в группе.

Уважаемые участники группы, мы рады приветствовать вас, мы рады, что вы изъявили желание изменить свою жизнь. Мы надеемся, что всё, что вы узнаете, то чему научитесь в работе в группе будет вам полезно и принесёт положительные изменения в ваших отношениях. Чтобы наша совместная работа была комфортной и результативной мы предлагаем придерживаться следующих правил:

1. Конфиденциальность – всё что происходит в группе не должно быть озвучено вне общения с группой;
2. Искренность, открытость;
3. Я –высказывание - мы говорим о себе, о своих ситуациях, своих чувствах и переживаниях;
4. «Здесь и сейчас» - мы разбираем ситуации сегодняшнего дня;
5. Право говорящего – пока говорит один, остальные слушают;
6. Правило стоп – ведущий имеет право остановить говорящего, если считает, что это не касается темы работы;
7. Мы заключаем с вами договор о том, что пока идёт работа в тренинге и после в течении 3 дней вы не принимаете и не реализуете судьбоносных действий – развод, переезд, уход с работы, совершение противозаконных действий и т.д. и т.п.
8. Настрой на позитив.

Каждый день тренинга включает в себя приветствие, мини-дискуссию к теме, упражнения и игры с использованием психологических технологий и техник, подведение итогов дня, благодарность и прощание.

### **Тема 1. Образ «Я» в семье.**

- дать возможность участникам тренинга оценить себя с помощью метафор;
- создать мотивацию на развитие отношений, вернуть состояние любви;
- развивать умение видеть себя глазами других и понимать окружающих.

Прежде, чем мы с Вами начнём знакомиться ближе нам бы хотелось обозначить сферу, в которой мы будем улучшать атмосферу. Это конечно же семья, в частности супружеские отношения и нам бы хотелось сначала узнать что значит семья для каждого из Вас.

### **Упражнение «Ассоциации»**

У каждого из участников тренинга есть ручка и бумага для записи.

Ведущий предлагает команде поиграть в ассоциации. Все, что для этого нужно, – слушать задание и записывать первые же образы, пришедшие в голову.

Вопросы-задания могут быть такими.

Если семья – это постройка, то она... (крепость; кооперативная квартира; коммуналка; только не дача; общежитие; шалаш на двоих...);

Если семья – это цвет, то она... (серо-буро-малиновая; и цветов-то таких в природе не существует; нежно-розовая; черно-белая, как зебра; серая, унылая; кроваво-красная...);

Если семья – это музыка, то она... (скрипка; fuga Баха; тяжелый металл; цыганщина; романтическая баллада; задушевная песня у костра; «Взвейтесь кострами, синие ночи!»; мелодия, которая не кончается; какофония; «форте»...);

Если семья – это название фильма, сказки то она... («Фантомас разбушевался»; «Розыгрыш»; «Богатые тоже плачут»; «Рабыня Изаура»; «Отверженные»; «Семь невест ефрейтора Збруева»; «Единственная»; «Берегите женщин»; «Красавица и чудовище»...);

Если семья – это настроение, то она... (радость; тоска смертная; постоянный стресс; блаженство; «детский смех, если можно так определить настроение»; тревога; «это праздник со слезами на глазах»...).

Если семья это аллегория, то она... (взлёт и падение; прозябание в болоте; «пустота»; суета; «хождение по кругу»...)

После записи ответы заслушиваются.

Проводится наблюдение и оценка состояния клиентов в группе их восприятие семьи на данный момент времени.

### **Упражнение «Мячик»**

Бросая мячик сидящим в кругу участникам, ведущий просит каждого, поймавшего мяч, назвать (каждый круг – один вопрос):

свое имя;

причину, по которой он пришел на тренинг;

свое семейное положение, профессию или любые другие биографические данные, которые хотелось бы озвучить...

Перебрасывая мячик, участники продолжают начатое ведущим предложение, а затем передают мячик любому из игроков в кругу.

Например:

Когда я вспоминаю свое детство, то я думаю, что оно было...

Традицией нашей семьи было...

Я ищу в семье...

Мне кажется, что счастливая семья – это...

Мне хотелось бы, чтобы мой ребенок рос человеком...

Когда я злюсь, я...

Я горжусь тем, что я...

Когда я ложусь спать, я думаю о том, что...

Наше первое знакомство состоялось, а помните ли Вы своё первое знакомство друг с другом? Может это была первая встреча, а может Вы долго ходили и просто присматривались друг к другу.

### **Упражнение «Первое знакомство».**

Участникам группы предлагается вспомнить первую встречу или знакомство с супругом.

Если кто-то захочет, может поделиться своей историей.

**Мини-дискуссия.** Кто знает, каким образом создаются пары? По каким законам это происходит? Почему мы не сразу видим недостатки себя друг друга? Как создавались раньше на Руси пары?

Мы предлагаем Вам поиграть в русскую народную **игру «Летели две птички»**. Ведущий держит связанные между собой ленты розовые и голубые. Мужчины берут себе голубые ленты, женщины розовые и идут по кругу, выполняя движения, которые соответствуют словам ведущего.

Летели две птички, собой невелички,

Сели, посидели, снова полетели,

Стали расставаться (ведущий отпускает ленты и образованные пары соединяются вместе)

Стали обниматься, друг другом любоваться.

Спрашивается мнение клиентов на сколько неожиданный был выбор? Какие мысли возникли в процессе упражнения?

Упражнение позволяет осознать, что помимо человеческого выбора существуют законы Бытия, которые мы не в силах предусмотреть и это ослабляет уровень претензий и уровень вины к себе и партнёру.

А сейчас останьтесь в распределенных парах и мы выполним с Вами следующее упражнение:

**Упражнение «Диалог супружеской пары».** Партнёры (не супруги) садятся друг против друга в стороне от остальных и ведут разговор на заданную тему, например: «какие у меня дома трудности», «что мне не нравится в моем партнере», «что мне нравится в партнере», «какой (-ая) я муж (жена)», «какие изменения в поведении партнера я хотел бы увидеть», «что я предполагаю изменить в своем поведении» и др. Ответы записываются. Темы и пары меняются. Через определенное время (10–15 мин); по знаку ведущего все садятся в круг и начинают говорить о том, что каждый из них узнал из этих бесед по вопросам, относящимся к семейной жизни, не называя имен.

### **Упражнение «Одно из трех»**

Для проведения игры нужно подготовить площадку: любым способом наметить три условных места. На каждое место собирается первая, вторая или третья подгруппа. В ходе игры участникам каждый раз придется решать для себя вопрос, к какой из трех групп они относятся. Свое место они определяют в зависимости от ответа на поставленный вопрос: если они выбирают первый вариант ответа, то занимают место для подгруппы номер один, и так далее. Ведущий дает инструкцию

«Я предложу вам серию вопросов, которые метафорически описывают ваши особенности. Вдумайтесь в смысл образа, определите, какой из

предложенных вариантов вам ближе всего, и, в соответствии со своим выбором, займите, пожалуйста, место на своей площадке.

Итак, кто вы: марш Мендельсона, «Мурка», Венский вальс?

(Участники обдумывают ответ и разделяются на три группы. Когда выбор сделан, игроки объясняют свои решения.)

Кто вы: ребёнок, зрелый человек, пенсионер?

(Речь не идет о реальном возрасте игрока, а лишь об образе – «душевный возраст» – на сколько лет человек себя ощущает.)

Кто вы:

Первое свидание, помолвка, золотая свадьба?

Спальня, кухня, рабочий кабинет?

Палатка, крепость, вилла?

Обвиняемый, адвокат, прокурор?

Табличка с надписью «Посторонним вход воспрещен!», «Скоро вернусь...» или «Добро пожаловать!»?

«С радостью!», «Надо подумать...», «Через мой труп!»?

Прошедшее, настоящее, будущее?»

Обсуждение

- Что понравилось, а что нет в игре?
- Ответ на какой вопрос был наиболее трудным?
- На какой вопрос было легче всего ответить и почему?
- Удивил ли вас выбор кого-то из ваших товарищей по команде?

Поделитесь с этим игроком своими впечатлениями: чем вас удивил, обрадовал, огорчил, озадачил его выбор?

- Удалось ли вам в ходе игры открыть что-то в самих себе?
- Предложите, пожалуйста, свои тройки образов для товарищей по команде!

### **Упражнение «Какой я?»**

Один из участников группы (адресат) уходит за дверь с листком бумаги и ручкой, пытаясь представить себе и записать, что о нем думает группа, каким она его видит. В это время группа думает над тем же: каким мы видим этого человека? Супруг (-га) при этом не участвует в обсуждении группы, а составляет свой список только положительных качеств. В процессе обсуждения группа находит не менее 10 положительных и 10 отрицательных характеристик, которые ведущий записывает на листе бумаги. После выполнения задания адресата приглашают в комнату, он зачитывает свои записи. Если совпадают хотя бы 3 характеристики из списков, сделанных группой и адресатом, остальные характеристики зачитывают и отдают адресату. После этого свой список зачитывает супруг (-га), начиная словами «Мой муж...., моя жена....». В роли адресата выступает каждый участник группы по очереди. Затем можно обсудить отличие собственных представлений от представлений других людей.

### **Упражнение «Ценные качества»**

Каждый участник, не указывая на карточке своего имени, записывает 5 определений кем и каким он видит себя в семье, отвечая на вопросы «Кто Я?» «Какой Я?» отмечая те качества, которые больше всего ценит в себе как члене семьи. Перевернув лист бумаги, участник записывает 5 определений и качеств, которые ему не нравятся в себе как в члене семьи. Ведущий собирает карточки, а затем, перемешав их, раздает участникам группы. Каждый участник, получив карточку и прочитав положительные и отрицательные качества, пытается представить себе этого человека и составляет рассказ о нем и его жизни.

Обсуждение



- Что чувствовали участники группы, когда слушали рассказ о себе;
- Много ли было совпадений с их представлениями о своей жизни.

### **Упражнение «Благодарность»**

Каждому участнику предлагается сказать слова благодарности своему супругу. За что вы благодарны супругу (-ге) за последнее время?

Подведение итогов, прощание.

### **Тема 2. Я – Жена. Для женщин. Индивидуально или в женской подгруппе.**

- Снятие эмоциональных «зажимов»
- Работа с чувством страха, вины, стыда, ревности, зависти, обиды.
- Формирование адекватной самооценки и образа «Я – как члена семьи»

Приветствие. Настрой на совместную работу.

### **Упражнение «Три стула»**

На площадке стоят в рядок три стула. Ведущий объясняет, что в технике психодрамы, в театре вообще стул – это не просто мебель. Он может быть чем угодно, даже кем угодно. Он может олицетворять людей, обозначать временные промежутки, символизировать какое-то место... То же относится и к стоящим тут стульям. Первый стул в ряду – это «Я». Следующий за ним символизирует самого близкого вам в семье человека. Третий стул станет метафорой для того образа, которого вам не хватает в семье. «Красавица», «Королева», «Гейша», «Принцесса», «Модельер», «Дизайнер».

Доброволец выходит на площадку и, пересаживаясь со стула на стул, рассказывает о трех различных образах.

Обсуждать упражнение можно в форме «пресс-конференции», когда участники в разных образах должны будут ответить на вопросы участников

группы. Эти вопросы должны прояснить взаимоотношения между «Я» героя и другими образами, уточнить его оценки, чувства.

**Мини-дискуссия:** Как Вы считаете, почему наши желаемые образы не совпадают с реальными ролями? Что нам мешает быть счастливыми в семье? Откуда берется ложь? Кого мы можем обманывать? Что мешает нам быть честными перед самими собой и другими членами семьи? Что (кто) мешает быть самой собой?

Страхи. Страх чего? Что случится, если мы скажем о своём желании? Какое чувство Вы при этом испытываете? Кто запрещал Вам испытывать это чувство, когда?

**Техника «Пустого стула»** Ответьте тому человеку, который это сделал, скажите сейчас всё, что вы хотели сказать, но не могли. Поблагодарите этого человека за урок в вашей жизни.

Чем отличаются отношения с мужьями от всех других отношений? Откуда возникает боль общения? Где живет в теле эта боль? Что это за боль, опишите её? Что за чувство? Обида, она горчит во рту, ноет в области сердца, колет в области половых женских органов и груди.

Что мешает женщине признать, что её обидели? Представьте, что обида – это штора, вы убираете её, что за ней? Вас унизили, обидели и что? Какое чувство Вас беспокоит перед другими людьми или самой собой? Что это за чувство, откуда оно? Стыд – это глубинное чувство, которое заставляет нас признать своё несовершенство.

**Упражнения «Избавление от пут».** Проводятся физические упражнения в виде легкой разминки, самомассаж конечностей, рук, ног, головы, грудной клетки с постукиванием пальцами. Обязательно упражнение движение руками в горизонтальной плоскости с максимальным разведением рук в стороны. С углублением дыхания.

**Дыхательные упражнения «Избавление».** На вдохе набираем чистую струю воздуха в органы дыхания, выдох через место боли, место дискомфорта, представляя, что боль, обида, страх, стыд уходит вместе с выдохом, капсулируется и сгорает.

«Дыхание полной грудью» вбираем максимальное количество воздуха в грудную клетку, представляя принятие в себя желаемого.

**Упражнение «Принятие».** Сидя на стуле, руки на коленях, спина прямая, ноги стоят на полу на ширине плеч. На вдохе в область грудной клетки выдох через женские органы. Следующая часть вдох и выдох через женские органы, с раздвижением коленей в стороны и сближением их вместе позицию (3-4 раза) на последнем вдохе ноги на исходную позицию.

**Упражнение «Комплименты»** Посмотрите внимательно друг на друга. Каждая из Вас уникальна, предлагаю по-очереди передавать мягкий мяч и говорить друг другу комплименты.

**Упражнение «Разговор с собой».**

Карточка 1. Представьте, что Вы проснулись. Вспомните о том, что самый дорогой, любимый человек для самой себя в этот момент – это Вы, что Вы скажете себе в этот момент?

Карточка 2. Помните, что Вы самый дорогой человек для самой себя в этот момент. Вы стоите перед зеркалом и Вам что-то в себе не понравилось, что вы скажете себе...»

Карточка 3. Помните, что Вы самый любимый человек на земле в этот момент. Вы попали в аварию, Вы виноваты, на вас кричит пострадавший водитель, Вы...,

Оборот карточки: сейчас дополните, если бы вы его любили....

Карточка 4. Помните, что самая большая ценность на земле – это вы. Пришла Ваша свекровь и стала учить вас гладить рубашки мужа, Вы....

Оборот карточки: Дополните ответ, если бы Вы её любили...

Карточка 5. Помните, что Вы самая драгоценная в мире женщина. Вы возвращаетесь с работы, очень устали, вас встречает голодный, разраженный муж, Вы...

Оборот карточки: Дополните или измените ответ, если бы Вы его любили...

Карточка 6. Помните, что Вы самая большая ценность на земле. Ваш муж не сделал Вам того подарка на ваш день рождения, который Вы ожидали, Вы...

Оборот карточки: дополните или измените ответ, если бы вы его любили...

Карточка 7. Вы самый любимый и дорогой для себя человек в этот момент – ваш муж давно не делал вам комплименты, Вы...

Оборот карточки: если бы вы его любили...

Карточка 8. Вы самое дорогое, что у вас есть в этот момент – Вам очень нужно договориться с мужем о том, что Вам нужно уехать на семинар, для этого Вам нужно новое платье, деньги и чтобы он погулял с Вашей собачкой три дня...

Оборот карточки: если бы Вы его любили...

**Упражнение «Цветок».** Представьте себя цветком. Что это за цветок? Какой он, опишите, цвет, размер, где он, что ему не хватает, что бы он хотел?

Нарисуйте этот цветок любыми художественными принадлежностями: краски, карандаши, пастель.

**Упражнение «Музыкальный фейерверк».** Вспомните пожалуйста музыкальные композиции, в исполнении мужчин, которые помогают создать женский образ.

Ф. Киркоров «Я за тебя умру», Л. Портовой «Кто создал тебя такую», Жуков «Я не отдам тебя никому» и т.д.

Домашнее задание: выполнять дыхательную гимнастику, самомассаж, создание внешнего образа, разукрасить одну картинку из альбома анти-стресс, подборка одной песни, которая вдохновляет, прочтение 1 части Типпинг, К. «Радикальное Прощение: Освободи пространство для чуда».

## **Тема 2. Я – Муж. Для мужчин. Индивидуально или в мужской подгруппе.**

- Снятие эмоциональных зажимов
- Работа с чувством страха, уверенности, обидами.
- Формирование адекватной самооценки и образа «Я – как члена семьи»

### **Упражнение «Три стула»**

На площадке стоят в рядок три стула. Ведущий объясняет, что в технике психодрамы, в театре вообще стул – это не просто мебель. Он может быть чем угодно, даже кем угодно. Он может олицетворять людей, обозначать временные промежутки, символизировать какое-то место... То же относится и к стоящим тут стульям. Первый стул в ряду – это «Я».

Следующий за ним символизирует самого близкого вам в семье человека. Третий стул станет метафорой для того образа, которого вам не хватает в семье. «Царь», «Олигарх», «Дед Мороз», «Волшебник», «Свободный предприниматель»

Доброволец выходит на площадку и, пересаживаясь со стула на стул, рассказывает о трех различных образах.

Обсуждать упражнение можно в форме «пресс-конференции», когда участники в разных образах должны будут ответить на вопросы участников группы. Эти вопросы должны прояснить взаимоотношения между «Я» героя и другими образами, уточнить его оценки, чувства.

### **Упражнение «Воспоминание».**

Трудно ли быть мужчиной? Что такое быть мужчиной? Ответственность – это груз. В какой части тела он тяготит? Как Вы считаете, мужчинам можно плакать?

Закройте глаза и почувствуйте где живёт Ваша неуверенность? Откуда она взялась? Кто и когда Вам это сказал? Что произошло в тот момент? Какие чувства Вы при этом испытали. Страх, стыд, обиду...

Что Вы можете сказать этому человеку сейчас?

Дыхание «Ух». Представив шар в руках, поднимите его с вдохом вверх, набирая воздух в грудную клетку, и выбросьте со звуком «Ух!» Визуализируйте, что в шаре скопился весь груз ответственности, обид, неуверенности.

**Упражнение «Я-мужчина».** Назовите эпитеты, касающиеся мужчин на букву «С».

**Мини-дискуссия:** Как Вы можете доказать себе и другим, что Вы сильный? Смелый? Самостоятельный? Самый влюбленный? Семейный? Слушающий? Слышащий? Слабый мужчина?

Изобразите это.

Когда Вам трудно, кто может Вам помочь? С кем Вы можете разделить свою радость, огорчение? Как родственники реагируют на Вас в минуты слабости? Часто ли Вас хвалили в детстве? В Ваше мировоззрение входит понятие Бога? У вас есть друзья? Как Вы считаете вредные привычки – это друзья? Как влияют вредные привычки на нашу жизнь? Здоровье – это ценность для Вас? Вы можете сами для себя быть другом?

### **Упражнение «Разговор с собой»**

Карточка 1. Помните Вы самый близкий для себя человек в этот момент. У Вас плохое настроение, вы не выспались, у Вас впереди рабочий день...Вы скажете себе...ей...

Карточка 2. Помните, Вы самый близкий и дорогой для самого себя человек в данный момент. Вы поругались с женой, она опять предъявляет Вам

претензии, что Вы совсем не тот, о ком она мечтала... Вы скажете себе...ей...

Карточка 3. Помните Вы сейчас самый близкий и любимый для себя человек на земле. Вы получили зарплату много меньше, чем рассчитывали, у Вас впереди разговор с женой... Вы скажете себе....ей...

Карточка 4. Помните, что в данный момент Вы самый близкий и родной человек на земле.

Вы потеряли ключи от дома, жена ждала Вас к ужину, но Вы задержались на работе по важному для Вас вопросу, Вы знаете, что она будет недовольна...Вы скажете себе....ей...

Карточка 5. Помните, что Вы самый близкий для себя друг.

Ваши друзья пригласили Вас на рыбалку, но жена против, Вы скажете себе... ей...

(спросите почему она против и т.д.)

**Упражнение «Автомобиль»** Представьте себя автомобилем. Опишите его. Цвет, размер, марку. Каков он? Опишите, что он делает, характер езды. Что ему хочется добавить? Куда ему хочется ехать?

Подведение итогов дня.

Благодарность участникам.

**Домашнее задание.** Продумать своё хобби, обсудить его с женой, в течении недели ежедневно выполнять физические упражнения, дыхательные упражнения. Выбрать для себя время побыть одному 15 минут в день и сказать себе добрые слова.

### **Тема 3. Семейные роли.**

продемонстрировать участникам тренинга амбивалентность стереотипного мышления, его положительные аспекты и опасности;

- увидеть зависимость поведения от ожиданий других людей;
- осознать влияние доминирующего мнения, предубеждений, заведомо принятых решений на проявляемые в семейной жизни модели поведения;

- позволить супругам взглянуть на свой брак и увидеть его и друг друга по-новому, стимулировать открытое и честное обсуждение своих желаний и стремления к переменам и обновлению;
- отказаться от негативного восприятия партнера, помочь участникам преодолеть внутренние барьеры, страх и неуверенность перед изменениями;
- изменить стереотипы восприятия;
- продемонстрировать на практике различия, присущие подходу различных людей к одной и той же проблеме, рассмотреть существующие методы и подходы к ее разрешению;
- помочь осознать важность определенных качеств характера для построения качественных, демократичных, укрепляющих семью партнерских отношений;
- проанализировать представления о гендерных различиях и их влияние на формирование личности, на совместную семейную жизнь.

Приветствие.

### **Упражнение «Парад стереотипов»**

Материалы: доска (или большой лист бумаги) и маркеры.

На доске или листе бумаги плакатного формата записываются существующие у участников представления о ролях, которые, они знают и по мнению общества должны выполнять в семье муж и жена.

Записывается абсолютно все без цензурирования. Чтобы не обидеть присутствующих резкостью чьих-то формулировок, ведущий определяет заранее, что не стоит относиться к словам как к выражению личного мнения конкретного человека. Это – стереотипная установка – «так говорят».

Ведущий записывает все прозвучавшие высказывания в два столбика – «женский» и «мужской».

Можно без труда предположить, что среди женских обязанностей будут фигурировать:



быть хорошей хозяйкой;  
заботливая мать;  
любящая и нежная жена;  
должна вкусно и разнообразно готовить;  
гладить мужу брюки и рубашки;  
убирать квартиру;  
создавать дома уют;  
заниматься здоровьем и воспитанием детей...

Среди стереотипных мужских ролей, скорее всего, появятся следующие:

быть защитником семейного очага;  
обеспечивать семью;  
воспитывать детей сильными и выносливыми;  
уметь произвести дома элементарный ремонт;  
заниматься обслуживанием домашней техники, уметь починить  
неисправность;  
отвечать за стабильность семьи...

Теперь ведущий просит группу высказаться по каждому пункту. Он предлагает проверить, а так ли уж сильно представленный на доске список отличается от мнения участников тренинга.

Может выясниться, что многие стереотипы стали для кого-то по-настоящему личными установками. Для установки характерно наличие трех компонентов: убеждения, эмоциональное отношение и поведение. Если убеждения в правоте или неправоте партнера формируют эмоциональное отношение (предположим, негативное), то финалом триады будет соответствующее поведение. Недовольство из-за несоответствия стереотипным представлениям приведет к конфликту.

Обсуждение.

- Зачем нужны стереотипы? Откуда они берутся? Можно ли обойтись без них? Всегда ли стереотипы плохи, может быть, тут существует и положительная сторона?

- Как стереотип или миф соотносятся с реальностью?
- Нужно ли со стереотипами бороться и как отличить стереотип от объективной реальности?
- Что произойдет, если до супружества и жених, и невеста не прояснят ожиданий друг от друга, а будут основывать свои надежды на стереотипных представлениях?
- Проверьте, существуют ли несоответствия среди членов группы в их взгляде на роль мужчины в семье (а что по этому поводу думают сами мужчины?), на то, какие обязанности возложены на женские плечи (согласны ли участницы тренинга с этими ролями?).
- Какие трудности возникают перед мужчинами и женщинами в связи с принятыми взглядами на «традиционно мужское» и «традиционно женское» поведение в семейной жизни?
- Приведите примеры, когда вы оказались «жертвой стереотипа».

### **Упражнение «Мы с тобой построим дом, что мы будем делать в нём?»**

Материалы: большой лист с изображением дома с пустыми кирпичиками. Элементы дома с вариантами ответов.

Ведущий предлагает построить ДОМ и каждому члену группы определить важный компонент отношений или выбрать для себя роль, на чем будут стоять ДОМ – фундамент – чувства, установки; то из чего будет строиться ДОМ – повседневные роли, и отказаться от разрушающих отношения установок и ролей.

Предлагаются следующие варианты составляющих ДОМ:

Для фундамента:

Доверие, уважение, любовь, внимание, честность, теплота, будущее, дети, традиции, злость, взаимопонимание, ссоры, слезы, ненависть, привязанность, благодарность, ложь, оскорбления, лень, общение, эгоизм, главенство, вредные привычки, советы друзей и родителей, знания о семье, гибкость, индивидуальность, сопереживание, события.

Для стен:

Я буду любить тебя, а ты в это время...

Я буду мыть посуду, а ты в это время...

Я буду читать тебе стихи, а ты в это время...

Я буду стирать белье, а ты в это время...

Я буду убирать за питомцами, а ты в это время...

Я буду гулять с тобой, а ты в это время...

Я буду выносить мусор, а ты в это время...

Я буду готовить еду, а ты в это время...

Я буду мыть пол, а ты в это время...

Я буду поливать огород, а ты в это время...

Я буду предлагать тебе заняться сексом, а ты в это время...

Я буду гладить одежду, а ты в это время...

Я буду учить с ребёнком уроки, а ты в это время...

Я буду зарабатывать деньги, а ты в это время...

Я буду чинить вешалку, а ты в это время...

Я буду играть с ребенком, а ты в это время...

Я буду читать газету, а ты в это время...

Я буду принимать ванну, а ты в это время...

После создания дома, ведущий спрашивает:

Все ли согласны с таким устройством дома, что было сложно? Были ли взяты на себя несвойственные роли? Захотелось ли вам прожить новые роли?

**Мини – дискуссия «Легко ли быть мужчиной, легко ли быть женщиной»**

Ведущий задаёт вопросы группе: Вопрос мужчинам: Легко ли в наше время быть мужчиной? В чем сложность? Легко ли в наше время быть женщиной? Что по вашему мнению мужчины ждут от женщин? Всегда ли мы можем или должны оправдывать ожидания партнеров? Что случится, если это не произойдёт? Как по вашему мнению, кто кому должен больше доверять в отношениях в чём?

**Упражнение «Слепой и поводырь»** Супруги распределяются по парам.

Одному из них завязывают глаза, второй водит супруга по маршруту,

который сам определил для этого. Потом происходит смена ролей. После ведущий проводит обсуждение о том кому было проще в какой роли и почему? Какие открытия сделали для себя?

### **Упражнение «Ты мне поможешь?»**

Материалы: листы-задания для каждой подгруппы, доска, маркер.

Группа разбивается на подгруппы в 3–5 человек каждая.

На доске записаны следующие роли:

муж

жена

мать

отец

старший ребенок

младший ребенок

бабушка/дедушка

сосед

друг

Ведущий просит каждую группу задуматься над тем, как одна и та же информация трансформируется в различной ситуации, применительно к различным людям, в зависимости от формы высказывания. Затем дает инструкцию:

«Насколько мы успешны в том, что можно было бы назвать „уместным поведением“ – реакциями, адекватными той ситуации, месту, в которых мы оказались, людям, с которыми мы общаемся?

На карточках, которые получила каждая группа, есть несколько ситуаций. Выберите одну из них и начните работу.

– Мне необходима помощь! – обращаетесь вы к различным людям и получаете в ответ... Давайте проверим, как каждый из перечисленных на доске людей может отреагировать на вашу просьбу.

Построим работу следующим образом:

- в каждой подгруппе определите для себя, о каком виде деятельности пойдет речь, в каком характере помощи вы нуждаетесь;
- каждый попытается представить себе мысленно (можно сделать необходимые записи), к кому из героев списка он может обратиться и как будет развиваться сцена-диалог;
- на следующем этапе в группе проигрываются все варианты диалога со всеми выбранными вами героями. Каждый из членов мини-группы может поучаствовать в импровизированной сцене-диалоге, продемонстрировать группе свое видение ситуации, разыграв с партнером свой вариант развития сцены;
- последний этап – обсуждение. Чтобы сделать его эффективным и конкретным, каждая подгруппа может использовать листок с вопросами: Насколько варианты, которые были заранее подготовлены вами, вписываются в общее представление группы о том, как может развиваться ситуация?

Считаете ли вы свои варианты оптимальными после того, как познакомились с мнениями других участников команды?

Считаете ли вы свой вариант более мирным, более агрессивным, нейтральным, более интеллигентным, чем чужие варианты? Говорит ли выбранная вами реакция о стиле вашего поведения в реальной семейной обстановке?

Что в реакциях и предложениях товарищей по группе показалось вам неприемлемым? Что стало неожиданностью? С чем вы готовы безоговорочно согласиться?

Ниже в качестве примера приводятся лишь несколько ситуаций. Для любого ведущего не составит труда предложить ситуации, связанные с актуальной для участников проблематикой.

#### КАРТОЧКА 1

Через несколько недель вы празднуете десятилетие семейной жизни.

Хотелось бы провести этот день по-особенному. У вас есть некоторые мысли

по этому поводу, так что с вопросом «Ты мне поможешь?» вы обращаетесь к...

#### КАРТОЧКА 2

Ваш ребенок завалил один из школьных предметов. Партнер считает, что вы не уделяете ребенку достаточно времени. Карьера – это прекрасно, но проблемы сына тоже требуют срочного решения.

– Можешь ли ты помочь мне? – просите вы у...

#### КАРТОЧКА 3

После семейной ссоры вам очень неуютно. Хочется помириться, разрядить уже два дня царящую в доме грозную атмосферу, которая мешает всем жить. Даже дети обратили внимание на то, что между родителями произошла серьезная размолвка, и ждут, когда же, наконец, конфликт разрешится. «Ты мне поможешь?» – обращаетесь вы к...

#### КАРТОЧКА 4

Наконец, после замечательного семейного торжества ваши гости разошлись. Квартира выглядит так, как и должна выглядеть после приема двух десятков гостей, половина из которых – дети. Через час по телевизору начинается передача, которую вы целый месяц мечтали посмотреть, но стол завален, раковина переполнена, игрушки разбросаны по всей квартире...

– Ты мне поможешь? – обращаетесь вы к...

#### КАРТОЧКА 5

Вы серьезно обеспокоены предстоящим семинаром, который должны приготовить для коллег по отделу. Множество вариантов, планов, идей громоздятся в голове, никак не желая укладываться в какую-то стройную концепцию. Время поджимает, а решение еще не найдено... К кому вы обратитесь за помощью?

#### КАРТОЧКА 6

Вам необходим новый наряд на важное для вас мероприятие, но вам не хватает средств... - Ты мне поможешь? – обращаетесь вы к...

Ведущий приглашает всех собраться для обсуждения. Участникам предлагают самостоятельно определить, что было для них самым главным в упражнении, в чем его польза и учебный потенциал. Ведущий поощряет всех высказываться и подводит итог выступлениям.

### **Упражнение «Сиамские близнецы»**

Группа разбивается по парам. Партнеры в парах становятся боком друг к другу так, что их бедра соприкасаются, а лица повернуты в одну и ту же сторону. Рука (со стороны партнера) обхватывает близнеца" через поясницу за бедро. Так, обхватив друг друга, пара и должна будет двигаться по комнате, преодолевать препятствия в виде опрокинутых на пол стульев ... Следом можно дать сиамским близнецам еще несколько забавных заданий: завязать шнурок на ботинке; застегнуть пуговицу; вдеть нитку в иголку; зажечь спичку от спичечного коробка! При этом один из участников работает правой, другой - левой рукой, а "свободные" руки либо сцеплены, либо игроки держат ими друг друга за талию.

Обсуждение: что было для Вас самым сложным в этом упражнении? Что легко было выполнить?

**Подведение итогов дня.** Была ли наша с вами совместная работа полезна для Вас? Были ли неожиданные для вас моменты? Как вы считаете, измениться ли Ваша жизнь после наших занятий?

Благодарность участников встречи за совместную работу.

Прощание.

### **Тема 4. Общение – ключ к успешным отношениям.**

- осознать важность общения для создания благоприятной семейной атмосферы;
- потренироваться в сознательной постановке и снятии «блоков коммуникации», чтении невербальных признаков «закрытого и открытого» межличностного взаимодействия;

- расширить диапазон коммуникативных возможностей, усилить способность к эмпатическому сопереживанию;
- усилить эмоциональные реакции и снять «мышечный панцирь», страх перед телесным контактом;
- обучать навыкам концентрировать внимание на партнере;
- тренировать умение давать «обратную связь» партнеру.

Приветствие. Настрой на тему. Можно ли жить в семье и не общаться? Как мы общаемся в семье? Что нам даёт общение? Предлагаем Вам поупражняться в красноречии и связности речи. Иногда нам кажется, что то, что говорит партнёр глупо и неинтересно, но наша задача может состоять в том, чтобы развить тему, давайте поиграем в ораторов.

### **Упражнение «Цепочка речи»**

Группа садится полукругом, чтобы все участники видели друг друга, что помогает сконцентрироваться на партнере. Концентрация и слушание – одни из ключевых умений в этом упражнении. Игра будет идти «с накоплением», т. е., информация будет накапливаться от игрока к игроку. Каждый последующий участник использует сделанное/сказанное/показанное до него и передает эстафету следующему, прибавляя к полученному ранее материалу свою информацию.

Первый участник произносит любое предложение на заданную ведущим тему. Второй буквально, дословно повторяет услышанное, добавляя к нему свою реакцию. Третий возвращается по смыслу к предыдущим двум предложениям и добавляет свое.

Предположим, заданная тема – погода.

1-й: Как по-твоему, сегодня не холодно?

2-й: Ты спрашиваешь, не холодно ли сегодня. Я думаю, что сегодня теплее, чем вчера!



3-й: Игорь спросил, не холодно ли сегодня. Оказалось, что сегодня теплее, чем вчера. Значит, мы можем не надевать куртку.

4-й: Наша беседа началась с вопроса о том, не холодно ли сегодня. Мой товарищ ответил, что, по его мнению, сегодня теплее, чем вчера. Это обрадовало еще одного из собеседников, потому что он считает, что мы можем не надевать куртку. Я считаю, кроме того, что и зонтик нам не понадобится, потому что не будет дождя...

В этом примере видно, что лишь второй игрок дословно повторяет фразу первого, чтобы закрепить тему в сознании группы. Дальнейшее накопление идет максимально близко к тексту, с обширным цитированием, но, тем не менее, каждый следующий участник свободен вводить новые фигуры речи, использовать вводные слова. Он подыскивает синонимы, чтобы придать разговору уровень красивой и эстетичной, а не только информативной беседы. Когда цепочка обрывается (из-за исчерпанности темы, излишней развернутости, недостаточной концентрации кого-то из участников и т. д.), начинается новая цепочка текста со следующего по очереди игрока.

Всегда ли общение - это словесный разговор?

Как ещё мы можем общаться? Конфликт – это возможность для чего? Если вспомнить ваш первый спор или ссору, то как удалось найти компромисс или выход из ситуации? Что вам помогло?

### **Упражнение «Любимое-нелюбимое животное»**

В одном углу листа нарисуйте Ваше любимое животное, в другом то, которое вы терпеть не можете. Нелюбимое животное. Хорошо. Сейчас скажите, может ли быть так на планете, что эти нелюбимые вами животные перестанут существовать? Конечно нет, но ведь они могут каким-то образом вместе сосуществовать. Каким образом это можно сделать? Что можно предложить каждому из них сделать, чтобы улучшить свою жизнь?

Желающие представляют свой вариант сосуществования. Ведущий оставляет эти выводы без комментариев.

**Упражнение «Ассоциативный ряд»** Предлагаем каждому из Вас записать 16 ассоциаций к слову «взаимопонимание». Затем объединяя каждые два слова написать новую ассоциацию, получится 8 слов, далее объединяя по парам получить 4, 2 и в итоге одно определение, которое мы и обсудим.

Создается картина понятия «взаимопонимание», как его достичь, что нужно изменить в своём поведении?

Вопрос к женщинам: Что на самом деле мужчинам мешает раскрыться? Что боятся потерять мужчины открывшись вам? Как сделать так, чтобы сохранить достоинство мужчины?

Давайте сделаем тоже самое с понятием «доверие».

Вопрос к мужчинам: Что по мнению мужчин необходимо женщинам, чтобы вам было легче им доверять? По-другому, как должна вести себя женщина, чтобы вы могли ей доверить свои неуспехи, свои слабые стороны?

Что нам мешает поддерживать общение в семье? Со стороны мужчин – это закрытость, недоверие, со стороны женщин непонимание, заносчивость, завышенные запросы и в конечном итоге мы перестаем друг друга понимать и теряем взаимопонимание и как итог желание общаться. Надо помнить о том, что выбор партнера мы делали сами и если возникли первые сигналы о том, что общаться неохота, значит пора что-то в себе пересмотреть. Потеря общения ведёт к потере контактов, но человек не может жить без общения и поэтому возникает риск быть понятым и принятым вне семьи. Чтобы не допускать подобных явлений, предлагаем Вам сегодня углубить свои знания и умения общаться. Семья – это уникальная система, в которой общение не только вербальное, но и телесное и эта интимная сторона помогает нам поддерживать её жизнедеятельность. Чтобы не случилось, поддержка интимных отношений и телесных контактов бывает порой спасением или началом для разговора.

**Контакт-импровизация** Ресурсы: аудио, подборка звукозаписей релаксирующего диапазона коммуникативных возможностей, способности к эмпатическому характеру, спокойно-медитативных. Важна большая и

хорошо проветриваемая комната с деревянным полом или покрытием ПВС. Время: от получаса до полутора часов. Ход упражнения - Займите, пожалуйста, свои места так, чтобы до ближайшего к вам человека оставалось хотя бы пол метра. Проверьте, что вы не мешаете, друг другу, что вам удобно в том месте, которое вы выбрали для начала работы. Расположитесь соприкосновения тела с гладкой и жесткой поверхностью. Измените, положение тела, "прокатайте" все его части по полу, поимпровизируйте так, чтобы не осталось по возможности ни одной клеточки тела, которая не была бы в соприкосновении с полом. Следите при этом за местами мышечного напряжения. Постоянно замечайте их и добивайтесь расслабления излишних зажимов. На полу свободно, раскиньтесь, расслабьтесь, вчувствуйтесь в точки.

### **Релакс «Водопад»**

- поднимитесь через правое плечо, сядьте. Встаньте на ноги, прыгайте на двух ногах так, чтобы приземления были максимально бесшумны. Старайтесь импровизировать в движениях: делать прыжки широкие и малюсенькие, на прямых ногах и с согнутыми коленями. Главное - добиваться максимальной бесшумности и гибкости, владения своим телом. - Начинаем свободное спонтанное движение по комнате. Сконцентрируйте свое внимание на себе, своих ощущениях. Представьте, что вы одни, никого вокруг нет, но при этом контролируйте себя и избегайте любых столкновений с партнерами, отмечая их передвижения боковым зрением. Следите за дыханием. Не напрягайте мышцы: походка свободная и естественная ... - Пожалуйста, продолжите движения. Остановитесь, подойдите к своему супругу, пожмите ему руку. Вновь возобновляем движение, постоянно находимся в контакте с супругом, постарайтесь смотреть в глаза партнера. Интонация спокойная и уверенная, как бы говорите своему супругу: "Я - здесь. Я существую рядом с тобой... ". При каждой встрече старайтесь с достоинством занять свое место как в

физическом смысле (свободная и уверенная стойка, крепкое рукопожатие, взгляд - глаза в глаза), так и в мыслях - внушайте собеседнику уверенность в вашей открытости, дружелюбии и готовности к сотрудничеству - сейчас в парах. Встаньте спиной друг к другу. Попробуйте слегка упереться в спину партнера и почувствовать его ответный упор. Попробуем, сохраняя этот феномен притяжения-отталкивания спин, одновременно садиться, пока синхронно не опуститесь на корточки. Координируем силы и темп, стараемся чувствовать партнера, верить ему... Отлично! Теперь так же синхронно поднимаемся. Еще раз - сесть и вновь - подняться вместе, без напряжения! Обратите внимание, что успеха добились те пары, в которых каждый не только брал на себя равную часть работы, но и давал товарищу ощущение надежной опоры, устойчивости позиции. Если вы просто вяло "даете" партнеру вашу спину, то ему ничего не остается, как свалиться на вас всем своим весом. Поиграйте в паре силой-слабостью. Тот, кто активнее и "давит", пусть делает это со звуком "с-сс- сс", тот, кто уступает, произносит звук "а-аа-аа". Смена ролей в паре (движения и звуки). Кто-то наступает, кто-то отступает, вместе "наступаем" или "отступаем" ... Во взаимной встречной силе, поединке равных позиций - залог паритетного диалога, устойчивости, успеха вашей пары ... Становимся на этот раз лицом друг к другу. Расстояние между вами должно быть около метра. Возьмите в крепкий захват кисти рук друг друга: левой рукой - левую руку, правой - правую. Теперь, постепенно откидывая назад корпус, напрягаем руки, как соединительные канаты. Синхронно садимся на корточки, не расцепляя рук и не теряя устойчивости. Получилось? Теперь начинаем обратное движение - медленно поднимаемся. Повторите задание несколько раз, найдя оптимальную нагрузку для тела и рук. Спасибо!

-Немного потанцуем с касаниями. Продолжите этот "танец" касаний в течение минуты, ощутите прикосновения, их мягкость, энергию, силу, призрачность ... Поблагодарите друг друга за совместное впечатление, за партнерство.

### **Упражнение «Давно хотел тебе сказать...»**

Ведущий предлагает выйти супружеской паре, сесть друг напротив друга  
Обращаясь друг к другу закончите пожалуйста предложения:

«Давно хотел тебе сказать, что....»

«Честно признаюсь тебе, я боюсь, что ты...»

«Давно хотел (-а) тебя спросить, почему ты так поступил.....»

«Я всегда ждал (-ла) от тебя....»

«Я мечтаю, чтобы ты сделала (-ла) для меня....»

«Я хочу услышать от тебя...»

«Что я могу для тебя сделать?....»

«Как я могу сделать тебя счастливой (-ым)?....»

Ведущий оставляет диалог без комментариев.

Подведение итогов дня.

Изменилось ли ваше отношение к процессу общения? Увидели ли Вы новую ценность общения, узнали ли какие-то новые формы? Что запомнилось из сегодняшнего дня?

### **Тема 5. Семейные ценности, традиции нашей семьи. Перезагрузка.**

Упражнения данного блока позволяют достичь следующих целей:

- стимулировать размышление о семейных ценностях и обсуждение их значимости в семейном кругу;
- продемонстрировать уникальность данной семьи среди других семейных союзов, пробудить чувство гордости ею;
- передать в игровой форме ту мысль, что каждая семья – объединение личностей с разными характерами, ценностями, интересами и запросами.

Приветствие. Настрой на тему.

Как образуются пары мы с вами поняли, как они взаимодействуют тоже разобрали, но что по вашему мнению скрепляет и делает уникальной каждый союз?

## Упражнение «Древо семейных ценностей»

Материалы: список ценностей для каждого участника, большие листы белой бумаги, карандаши, ластик, краски.

### 1-й этап

Семья - это объединение нескольких личностей, у каждой из которых есть в жизни свои базисные ценности. Нередко именно непонимание того, что является важным для другого, становится основой конфликта, разрушает семейный очаг. Таким образом, ценности - это те идеалы, которые в семейной жизни трансформируются в самые прозаические действия, обыденные реакции. Они «руководят» нами в течение всего дня, проявляясь в самых бытовых, казалось бы, ситуациях. Конфликт между принципами и усвоенными ценностями разных членов семьи ведет к ссорам, неудовлетворению семейной жизнью, серьезным кризисам в коммуникации, взаимопонимании, нарушению ожиданий от партнера, стиранию границ, путанице в исполнении семейных ролей ... Вам предлагается список некоторых из ценностей, которые люди, как правило, отмечают как важные для совместной жизни. Просмотрите, пожалуйста, список. Если необходимо - дополните его своими ценностями.

Ведущий раздает участникам материалы для упражнения

Список ценностей:

наличие общих интересов

взаимное уважение

невмешательство в дела друг друга

любовь

преданность

сохранение самостоятельности и автономии членов семьи

материальное благополучие

национальная монолитность

благополучие в глазах окружающих

дисциплина и четкость

выполнение всеми членами семьи своих обязанностей

совместное проведение свободного времени

«открытый дом» – для друзей, родственников, коллег

много детей

хорошее здоровье

сотрудничество

непререкаемый авторитет родителей

доверие

взаимопомощь

2-й этап

Вы поработали над составлением списка семейных ценностей. Теперь вам предстоит составить шкалу приоритетов: определить, какие из ценностей для вас являются базовыми, какие – менее значимыми, а какие вообще находятся на периферии. На листе ватмана нарисуйте, пожалуйста, большое дерево. Это – Дерево семейных ценностей. Изобразите его таким образом, чтобы корнями дерева стали ваши базовые, самые принципиальные ценности, ствол составили менее важные, а ветвями – те ценности, которые относительно важны для вас».

Обсуждение

- Какие выводы вы могли бы сделать по окончании своей работы над Древом семейных ценностей? - Подумайте, как бы выглядело Дерево, если бы его изобразили другие члены вашей семьи?

### **Упражнение «Семейное предание»**

Ведущий просит участников сосредоточиться и вспомнить одну из тех семейных историй, которая передается как предание, как семейная реликвия из поколения в поколение. Затем это предание можно рассказать группе. Слово предоставляется всем желающим. Наконец, в процессе обсуждения

группа выясняет, какие чувства вызвали у каждого семейные воспоминания. Почему данная история была столь значимой для семьи, стала преданием? Можно ли сказать, что эта история отражает ценности, стиль поведения, традиции, принятые в данной семье? Если да, то какие?

**Упражнение «Я - родоначальник».** Проанализируйте и скажите, что Вам удалось воплотить в своей жизни, чего не смогли себе позволить или по каким-то причинам не сделали Вы, Ваши родители и прародители в своей семье? Подумайте и скажите, что положительного и ценного для вас каждый из Вас может привнести в свою семью, родоначальником чего вы могли бы стать в Вашем роду?

Упражнение Домашнее задание «**Ценности и традиции**». Есть ли они в семье? Если нет, то мы надеемся, что они обязательно появятся. Поделитесь своими существующими традициями Вашей семьи.

Супружеские пары по очереди рассказывают о своих семейных традициях. Можно заранее подготовить презентации.

### **Упражнение сказкотерапии «Курочка Ряба»**

Участникам группы предлагается инсценировать сказку в костюмах. После просмотра сказки группе предлагаются вопросы для обсуждения:

Яйцо – символ чего может быть?

Символ жизни, символ отношений.

Что значит золотое яйцо?

Как вы считаете, почему бабке с дедом не удалось быть счастливым с золотым яйцом?

Почему простое яйцо принесло радость старикам?

Что можно сделать с простым яйцом?

Что можно сделать со своей жизнью, со своей семейной жизнью, со своими отношениями?

На самом деле жизнь очень простая, но в ней есть место совершенствованию.

И каждый человек, и каждая пара сама вкладывает смысл в жизнь, в том



числе и совместную. Для чего вы вместе, как можно прожить эту жизнь вместе? Чем вы можете украсить вашу жизнь, чем наполнить её?

Участникам в супружеских парах предлагается украсить яйцо картинками, отражающими совместные планы, и украшениями, дорисовать желаемое на листах в форме яиц, символизирующих их совместную жизнь.

Завершение работы.

Благодарность участникам тренинга.

Получение отклика о занятиях в произвольной форме.